# Будь Здоров! мау-JUNE 2019

MONTHLY MAGAZINE

СЕРДЕЧНАЯ ЧАКРА: ЦЕНТР ЛЮБВИ

ПЕРЕСАДКА СЕРДЦА: прошлое, настоящее и будущее

УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ – путь к свободе

ДИАГНОСТИКА СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

# ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА:

как ароматерапия может помочь

.10



- Секреты древнеиндийской медицины: 4 здоровье сердца на кончиках пальцев
- Чем болеет сердце? Виды сердечно-6 сосудистых заболеваний
- Ум и сердце: как восстановить баланс 8 с помощью медитации
- 9 Диагностика сердечных заболеваний
- Здоровье сердца и кровеносной 10 системы: как ароматерапия может помочь
- Избавляемся от «клеточного мусора» и 11 болезней: серрапептаза
- Время и пространство: 12 «растаскиватели» и «уплотнители» времени
- 13 Жизнь после инфаркта: как выстоять финансово во время восстановления
- 14 Корь: трезвый взгляд на «эпидемию»
- Детская психотерапия: когда нет смысла ждать...

- Как вернуть молодость: Beauty Zone 16 Laser Clinic & Spa
- **17** Ароматное чесночное песто
- 18 Сердечная чакра: центр любви
- 20 Удары судьбы
- Как мы портим себе слух, сами того не 21 подозревая
- **22** Устойчивость к стрессу – путь к свободе
- 23 Вашему сердцу нужен хиропрактор
- Пересадка сердца: прошлое, настоящее 24 и будущее
- Причины и профилактика сердечно-**25** сосудистых заболеваний
- **26** Донорство и трансплантация органов в Канаде
- 28 Гриб-паразит: ликогала древесинная

# Будь Здоров!

# Дорогие читатели журнала «Будь Здоров!»

Тема этого выпуска нашего журнала - здоровое сердце! Как и любой другой аспект здоровья, мы рассмотрим здоровье сердца многогранно и поговорим не только о причинах, диагностике и профилактике сердечнососудистых заболеваниях и о том, какие диагностические методы используются для оценки состояния сердца и сосудов, но также о чувствах, эмоциях и других нефизических аспектах здоровья, которые в большинстве культур ассоциируются с сердцем. Также, в этом выпуске мы расскажем об операции по пересадке сердца и о том, как стать донором в Канаде.

Как минимизировать стресс, изнашивающий наше сердце? Как выстоять финансово после инфаркта? Как найти баланс между сердцем и разумом с помощью медитации? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в этом выпуске журнала "Будь Здоров!".

Читайте, прислушивайтесь к своему сердцу и будьте здоровы!

В Торонто наступает лето, а вместе с тем и долгожданная пора свежих местных продуктов и фермерских рынков, летних праздников и фестивалей. Не пропустите фестиваль **Taste of Russia**, который состоится **9 июня** на площади Mel Lastman Square, а также увлекательный моноспектакль «И смех, и слезы, и Израиль».



### **TEAM**

Publisher & Editor-in-chief **Eugenia Bakchinow** 

Publishing Editorial Assistant, Journalist Valeria Kadrgulova

Manager, Marketing & Development **Elena Zavyalova** 

Manager, Communications Farida Samerkhanova

**Editors** 

Elena Zavyalova, Farida Samerkhanova

Designer **Oksana Turuta** 

Writers / Content Contributors
Mirra Radiy, Irina Petrova, Natasha
Zarubin, Kate Kopylova, Lubov Revenko,
Marina Neiman-Fishman, Eugenia Litvak,
Nina Romanova, Daniel Shvartsman,
Elena Beloborodova, Olga Danilevich,
Doris Fin, Svetlana Poltavets.

Advertisement Sales

Dina Ivanina, Victoria Petrova

### CONTACTS

Tel: 416-826-1601
Email: publisher.bhm@gmail.com
Web: www.BeHealthyMagazine.ca
FB: www.fb.com/BeHealthyMagazineCa

Member of National Ethnic Press & Media Council of Canada (NEPMCC) Recipient of 2016, 2017, 2018 NEPMCC Award.

Funded by the Government of Canada



### **SUBSCRIPTION & SALES**

Single copy: \$4. Annual subscription \$48 (Canada), \$60 (US), \$72 (outside of Canada & US).

Редакция не несет ответственности за содержание авторских статей и рекламных материалов, а также за возможное использование авторами материалов иллюстративного и фотографического ряда без разрешения правообладателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

# СЕКРЕТЫ ДРЕВНЕИНДИЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ:

# здоровье сердца на кончиках пальцев

Как вы думаете, что является основой нашего физического здоровья? Кто-то скажет: чистый воздух, здоровая пища, физическая активность, режим дня... Да, всё это верно. Но важно заметить, что эти неотъемлемые составляющие здорового образа жизни обеспечивают правильное течение энергии в нашем теле, а именно это и является залогом здоровья.

Наш организм является сложной и мощной энергетической системой, связанной с космосом и работающей по его законам. Нарушение правильного течения энергии в нашем организме является первопричиной всех заболеваний.

Но природа также дала нам способы, с помощью которых эти нарушения можно исправить, и один из них, в буквальном смысле слова, находится на кончиках наших пальцев! Именно через них проходят каналы, связывающие между собой внутренние органы и энергию, поступающую к нам из космоса. Именно наши пальцы, сложенные особым образом, могут направить энергию в больной орган и помочь его исцелению.

Сегодня мы познакомим вас с одной из самых важных мудр (специальной комбинацией пальцев), которую необходимо знать всем, так как она может спасти жизнь при сердечном приступе!

### Что же такое мудра, и как она может нам помочь?

Мудра – это специальное складывание пальцев рук (обычно обеих) по особой системе, способное изменить течение энергии в организме. В переводе с санскрита, древнеиндийского священного языка, мудра означает «печать», «жест», «знак», а также «удовольствие» и «радость». Первое значение указывает на форму мудры и её способность перенаправить энергию, а второе - на способность вернуть человеку состояние радости и внутренней гармонии.

Согласно древним учениям Индии и Китая, уже широко признанным современной наукой, энергия, которую мы получаем из космоса, циркулирует в нашем теле по особым каналам, которые в индийских учениях называются нади, а в китайских – меридианы. По этим каналам энергия поступает во все органы и ткани. Если по одному или нескольким каналам энергия перестаёт поступать к месту своего назначения, работа внутренних органов нарушается, и человек начинает болеть.

Китайская медицина определяет шесть основных двойных каналов (меридианов), которые замыкаются на кончиках пальцев. Эти меридианы связаны и контролируют все основные органы нашего тела: легкие, сердце, перикард, почки, печень, желудок, селезёнку и поджелудочную железу, мочевой пузырь, а также тонкий и толстый кишечники. Аюрведа, древняя медицинская наука Индии, кроме того, связывает пальцы с пятью первоэлементами, из которых состоит физический мир. Большой палец связан с энергией огня, указательный - с энергией воздуха, средний - безвоздушного пространства или эфира, безымянный – земли и мизинец – воды.



Итак, знание того, что каждый палец регулирует работу одного или нескольких органов, а также сопряжён с определенной энергией первоэлементов и энергетическими центрами, позволили целителям Индии и Китая издавна использовать воздействие на пальцы и их различные соединения для перераспределения живительной энергии Космоса внутри тела человека, направляя её в органы, нуждающиеся в исцелении, прочищая энергетические



каналы, повышая энергетические возможности, а также восстанавливая состояние гармонии и баланса.

# Апан Ваю мудра - первая помощь собственному сердцу!

«Апан Ваю» означает нисходящий поток энергии, а Апан Ваю мудра считается одной из самых мощных. Она укрепляет сердечные мышцы и перекачивает больше кислорода в сердце. Её полезно практиковать тем, кто страдает от болей в груди, вызванных закупоркой артерий, а также страдающим тахикардией, так как она может быстро нормализовать частоту пульса. Людям с историей сердечных болезней рекомендуется выполнять эту мудру регулярно.

## Помощь другим.

Также Апан Ваю мудра очень эффективна для оказания помощи другим, в чрезвычайных ситуациях, таких как, сердечный приступ, и может помочь пострадавшему безопасно прибыть в больницу. Не нарушая покоя человека, нуждающегося в неотложной помощи, подойдите к нему поближе, сложите ваши пальцы в Апан Ваю мудру и держите столько, сколько потребуют обстоятельства.

# Как выполнять Апан Ваю мудру?

Для профилактики выполняйте один раз в день в течение 30-45 минут или 2-3 раза в день по 10-15 минут. Начните с 3-4 минут и постепенно увеличивайте время.



Вы можете практиковать её в любое время и в любом месте, но постарайтесь выбрать тихие часы и спокойную обстановку, в которой вы сможете ни на что не отвлекаться. Отпустите от себя все заботы и волнения, расслабьтесь и сосредоточьтесь на выполнении мудры.

- 1. Положите расслабленные руки на верхние части ног ладонями вверх.
- 2. Соедините кончики большого, среднего и безымянного пальцев на обеих руках.
- 3. Согните указательный палец внутрь так, чтобы он коснулся основания большого пальца.
- 4. Мизинец остаётся свободным и смотрит наружу.

# Почему Апан Ваю мудра так эффективна и каков механизм её действия?

Когда мы удерживаем указательный палец у основания, мы уменьшаем воздушный элемент, что немедленно уменьшает боль в сердце, расслабляет тело и ум, уменьшая напряжение. Соединяя большой палец со средним и безымянным, мы усиливаем элементы огня, пространства (эфира) и земли, увеличивая тепло в теле. Увеличенный элемент пространства будет поставлять больше кислорода в сердечные артерии и камеру сердца, и облегчит дыхание, а увеличенный элемент земли укрепит мышцы сердца. Используйте этот мощный природный метод для оздоровления и само-исцеления, и будьте здоровы!

# Ольга Данилевич,

Сертифицированный преподаватель терапевтической йоги и йога-нидры (E-RYT-500), автор уникальной методики преподавания «Open Heart Yoga»





# ЧЕМ БОЛЕЕТ СЕРДЦЕ?

# Виды сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире. В 2018 году от сердечно-сосудистых заболеваний умерло около 18 миллионов человек, что составило 31% всех случаев смерти в мире. 85% этих смертей произошло в результате сердечного приступа и инсульта. Сердечно-сосудистые заболевания - это вторая по значимости причина смерти в Канаде (первой являются онкологические заболевания, профилактике которых был посвещён мартовский выпуск нашего журнала).

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов. Существует несколько основных групп заболеваний сердечно-сосудистой системы, каждая из которых имеет свои специфические симптомы, клиническую картину и особенности лечения.

### ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА (Coronary heart disease)

Эта болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу, - самая распространённая из всех сердечно-сосудистых патологий.

Основной причиной является атеросклероз – сужение коронарных (венозных) артерий, снабжающих сердце кровью. В результате накопления холестерина в стенке артерии формируется так называемая атеросклеротическая бляшка. Избыток холестерина приводит к увеличению бляшки в размере, возникают препятствия току крови. В дальнейшем, в случае присутствия неблагоприятных факторов, происходит трансформация бляшки от стабильной до нестабильной (возникают трещины и разрывы), запускается механизм активации тромбоцитов и образования тромбов на поверхности нестабильной бляшки.

Симптомы усугубляются с ростом атеросклеротической бляшки, постепенно суживающей просвет артерии. Уменьшение площади просвета артерии более чем на 90-95% является критическим, вызывает снижение коронарного кровотока и ухудшение самочувствия даже в состоянии покоя.

Иногда приступ стенокардии может вызвать спазм - резкое сужение коронарной артерии вследствие напряжения мышечного слоя стенки сосуда, так как при физическом или эмоциональном напряжении сердце сокращается чаще и сильнее. При этом требуется больше кислорода и питательных веществ, однако вследствие сужения коронарных артерий потребность сердца в кислороде не удовлетворяется. Возникает ишемия – кислородное голодание сердца. Сердце подаёт сигнал тревоги, возникает боль.

Главный симптом ишемической болезни — приступ стенокардии, во время которого появляется резкая боль за грудиной, часто переходящей в нижнюю челюсть, шею, левое плечо, предплечье, кисть, спину. Боль может быть давящая, сжимающая, жгучая, душащая, различной интенсивности, длится от 30 секунд до 5-15 минут. Возникновение боли может провоцироваться физическими или эмоциональными факторами, в состоянии покоя боль, как правило, прекращается самостоятельно. Сопутствующими симптомами часто являются отёки, одышка, нехватка дыхания и учащённый пульс.

Ишемическая болезнь сердца в любой момент может привести к инфаркту миокарда, остановке кровообращения, стенокардии, сердечной недостаточности и аритмии.

Инфаркт (heart attack) представляет собой некроз (отмирание) определенной части сердечной мышцы в результате недостатка кровоснабжения: просвет сосуда сужается настолько, что кровь в нём прекращает циркулировать и перестаёт подавать кислород к сердечной мышце. Если подобное состояние продолжается достаточно долго (15-20 минут), то часть мышечной ткани может погибнуть. Работа сердца сразу же нарушается и, как следствие, нарушается кровоснабжение всего организма, что может привести к кислородному голоданию и удушью, повреждениям головного мозга. При тяжелом инфаркте может произойти даже остановка сердца.

Даже если сердце справится с инфарктом и продолжит работу, его функциональность уже не будет такой же, как прежде. Изменения в сердце, вызванные инфарктом, являются необратимыми: поражённая поверхность сердечной мышцы покрывается соединительной рубцовой тканью, не несущей функциональной нагрузки, сократительная способность сердца снижается. Электрические импульсы, стимулирующие сокращение сердца, проводятся уже не так хорошо. Качество жизни человека стремительно ухудшается.

> Основные временные стадии развития инфаркта: острейший - менее 2 часов от начала; острый – до 10 дней от начала; подострый – 10-45 дней от начала; стадия рубцевания – 1,5-6 месяцев от начала.

Также инфаркт может поражать как отдельные участки сердечной мышцы, так и охватывать её значительные области внутреннюю или внешнюю оболочку сердца, желудочек сердца или различные его части (боковую, переднюю и заднюю стенки, а также межжелудочковую перегородку).

### Признаки инфаркта:

(1) Сильная боль в середине грудной клетки. Ощущения сдавливания сердца, жжения. Боль может отдавать в челюсть, шею, руку, плечо, спину.

Важно: похожая боль возникает и при стенокардии, но во время нагрузки. При инфаркте боль более сильная, начинается в состоянии покоя, и не проходит после принятия лекарств.

- (2) Сильная слабость, беспокойство, нехватка воздуха. Одышка, скачки кровяного давления, бледность, холодный пот.
- (3) Иногда боль возникает далеко от сердца, например, в области живота или в бедре, при этом может появиться рвота или икота. В таких случаях инфаркт часто путают с пищевым отравлением или заболеваниями органов брюшной полости.
- (4) Иногда инфаркт сопровождает беспричинное повышение температуры до 38-38,5 С. Вместе с одышкой и болями в груди, симптомы отчасти как при острой простуде. Появляется головокружение, в некоторых случаях потеря сознания.

Внимание, если наблюдаются один или более из вышеперечисленных симптомов, немедленно звоните 911.

### БОЛЕЗНЬ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Главная причина болезни сосудов, снабжающих мозг кровью это сужение и утолщение стенок мелких внутримозговых артерий, в результате чего возникает поражение внутренних структур мозга: наблюдаются нарушения сна, памяти, резкие перепады давления. Другие типичные признаки — нарушения памяти и интеллекта вплоть до деменции (слабоумия), нарушение походки, расстройство мочеиспускания.

Инсульт (stroke) — это внезапное нарушение кровообращения какого-либо участка головного мозга. В результате мозг перестаёт снабжаться кислородом и быстро погибает. Это чаще всего происходит на фоне болезней сердечно-сосудистой системы: гипертонии, атеросклероза, сердечной недостаточности.

Различают ишемический инсульт (инфаркт мозга) и геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг):

- 1) При геморрагическом инсульте кровь выходит из разорвавшегося сосуда под большим давлением, образуется гематома (кровяная опухоль), кровь пропитывает участок головного мозга.
- (2) Ишемический инсульт происходит в результате закупорки сосуда, при его сужении или при перегибе. Происходит нарушение мозгового кровообращения, которое проявляется поражениями конечностей, нарушением речи.

# Симптомы инсульта:

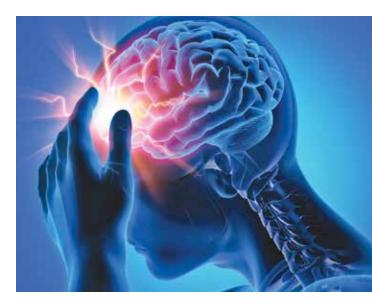
- (1) Обычно у человека начинается приступ резкой, нестерпимой головной боли, он жалуется на то, что голову буквально «разрывает». Боль возникает без какой-либо видимой причины или после тяжёлого стресса, физического перенапряжения.
- (2) Возможна внезапная потеря равновесия, нарушение координации, головокружение. Может измениться походка, она становится неустойчивой, человек падает, или начаться внезапная слабость, онемение мышц конечностей, лица (онемение губы или половины лица - из-за этого как-бы «перекашивается» рот и даже изменяются черты лица).
- (3) Речь становится менее чёткой или замедляется, или становится очень быстрой, но непонятной.
- (4) Возможны туман перед глазами, расфокусировка взгляда, больному становится трудно формулировать свои мысли и подбирать слова.
- (5) Возможна внезапная потеря сознания.

# Внимание, если наблюдаются один или более из вышеперечисленных симптомов, немедленно звоните 911.

Помните, симптомы инсульта, как правило, развиваются очень быстро, а наиболее эффективное лечение возможно в первые три часа (максимум шесть часов) с момента нарушения мозгового кровообращения.

Запомните три основных приёма распознавания симптомов инсульта: УЛЫБНИСЬ — ЗАГОВОРИ — ПОДНИМИ РУКИ.

- (1) Попросите УЛЫБНУТЬСЯ. При инсульте улыбка получается «кривой», поскольку мышцы одной стороны лица слушаются гораздо хуже.
- (2) ЗАГОВОРИТЕ и попросите ответить на простой вопрос, например, «Как тебя зовут?» Обычно в момент инсульта человек не может связно выговорить даже своё имя.
- (3) Предложите ПОДНЯТЬ ОБЕ РУКИ одновременно. Как правило, это не удаётся, руки не могут подняться на один уровень, поскольку одна сторона тела слушается хуже.



### БОЛЕЗНЬ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ АРТЕРИЙ

Это заболевание развивается в результате атеросклероза, который, в свою очередь, приводит к недостаточности кровоснабжения нижних конечностей. Самым распространенным симптомом заболевания является быстрая утомляемость, боль или дискомфорт в мышцах ног при физической нагрузке - при отдыхе эта боль проходит. Другими частыми симптомами являются:

- Ощущение ползания мурашек, покалывание или боль в ступнях и пальцах ног;
- Болезненные судороги, онемение, слабость или тяжесть в ногах:
- Бледная и холодная на ощупь кожа ног, нарушение роста волос на голенях или постепенное их выпадение;
- «Диабетическая стопа», хронические язвы, гангрена.

# ТРОМБОЗ ГЛУБОКИХ ВЕН И ЭМБОЛИЯ ЛЁГКИХ

При тромбозе в глубоких венах формируются кровяные сгустки (тромбы), чаще всего в области голени, таза и бёдер - что может привести к хронической венозной недостаточности, отёкам ног, трофическим язвам, экземе.

Самым опасным осложнением является тромбоэмболия лёгочной артерии, когда куски тромба отрываются и с потоком крови попадают в лёгкие, вызывая закупорку (эмболию). В результате нарушается кровоток в лёгочной артерии, что вызывает сердечную и острую дыхательную недостаточность, и может привести к мгновенной смерти или инфаркту лёгкого.

# **РЕВМОКАРДИТ**

Читайте статью «Когда ревмокардит идет в атаку» в прошлом выпуске нашего журнала.

# ПОРОК СЕРДЦА

Патология в строении сердца, его клапанов, перегородок и крупных сосудов. Врожденные пороки встречаются примерно у 7 % новорожденных. Приобретенные пороки сердца развиваются из-за ревматизма, атеросклероза, травм, и др. причин. Лечатся только хирургическим путём.

# УМ И СЕРДЦЕ:

# как восстановить баланс с помощью медитации

Как часто в нашей жизни «ум с сердцем не в ладу»! Как часто мы не прислушиваемся к нашей интуиции, предпочитая холодную логику. И, наоборот, как часто мы не прислушиваемся к советам разума, предпочитая действовать спонтанно, на основании туманных предчувствий и сиюминутных эмоций...

Между тем, каждому из нас даны разум и сердце, логика и эмоции. Если научиться пользоваться и тем, и другим, наша жизнь может стать интереснее, насыщеннее и успешнее.

Как же научиться управлять и своим сердцем, и своим рассудком? Это можно сделать с помощью медитации! Медитация позволяет успокоить внутренний монолог (или диалог себя с собой) и замедлить восприятие происходящего. В результате появляется возможность услышать и разум, и сердце, а главное наладить гармоничные отношения между ними.

Медитация – это тренировка ума и сердца. Цель медитации – здоровое тело и здоровый ум, спокойствие, гармония и уравновешенность. Медитировать не так трудно, как кажется на первый взгляд. Более того, большинство из вас уже занимались медитацией, например, когда не могли долго заснуть и начинали считать овец. Вы удерживали своё внимание на чём-то одном, тем самым переставали думать о чём-то другом. Все заботы и мысли покидали ваш разум, а монотонность этого процесса успокаивала вас, и вы засыпали.





Медитация основана на том же принципе: вы концентрируетесь на дыхании, на образе или на мантре, тем самым успокаиваете свой ум, хотя стоит отметить, что действие медитации намного шире и глубже, чем эффект, который проявляется при «счёте овец».

Первое, что необходимо сделать — это выделить время для медитации, для начала 10 минут утром или вечером. С утра медитация приведёт в порядок ваш ум и даст заряд энергии, а вечером позволит снять напряжение и усталость, избавит от надоедливых мыслей и забот. Постепенно можно увеличивать время, отводимое на медитацию. Старайтесь не пропускать ни одного сеанса, но если пропустили один или два занятия, не расстраиваетесь, а просто начните сначала. Вероятно, «начинать сначала» придётся несколько раз, пока медитация не войдёт в привычку.

Для медитации необходима тихая и спокойная атмосфера, в которой вас ничто не отвлекает.

Однако, если такой возможности нет, подойдёт любое место. Можно медитировать во время прогулки, по дороге на работу (если вы не ведёте машину), во время домашней уборки и мытья

Важно, чтобы во время медитации ваша спина была прямой, и вам было удобно сидеть. Если это ходячая медитация, то необходима удобная обувь, и удобная одежда по сезону. Медитировать лёжа не рекомендуется, потому что легко заснуть. Сначала ваша спина будет сильно напрягаться. Это вопрос тренировки и опыта. Если 10 минут сидеть не получается, начните с 5 минут, и постепенно приучите себя сидеть с прямой спиной.

Теперь закройте глаза. Постарайтесь расслабить свои мышцы. Для этого направьте ваше внимание в напряжённые участки тела и мысленно дайте им команду расслабиться. Не отчаивайтесь, если у вас не получается. Продолжайте тренировать себя, и постепенно у вас это получится.

Направьте своё внимание на дыхание. Когда вы замечаете, что начали о чём-то думать, просто спокойно возвращайте внимание на дыхание. Идея в том, что пока вы наблюдаете за дыханием, вы не можете при этом о чём-то думать одновременно. Поэтому, когда вы будете возвращать своё внимание к дыханию, мысли будут уходить сами собой. Не нужно переживать, если у вас что-то не получается. Просто спокойно наблюдайте за происходящим, не вмешиваясь в него. Пусть все идёт своим чередом: не приходят мысли - хорошо, приходят мысли - тоже хорошо.

Постепенно вы заметите, что вы внутренне никуда не торопитесь, что вы лучше осознаёте своё эмоциональное и физическое состояние, и что вы легче находите решения повседневных проблем.

Главное, не останавливайтесь! Продолжайте и будьте здоровы, и счастливы!

> Ирина Петрова, Registered Psychotherapist

# **ДИАГНОСТИКА** СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Современная диагностика сердечных патологий и заболеваний развивается семимильными шагами! Методы исследования, широко доступные сегодня, ещё лет 10 назад казались нам совершенно фантастическими...

Какие же тесты наиболее часто используются для оценки состояния сердечно-сосудистой системы?

Как и раньше, самым простым и распространённым является электрокардиография (ЭКГ) – метод исследования и регистрации электрических полей, образующихся при работе сердца. Этот метод достаточно информативен для определения частоты и регулярности сердечных сокращений (для диагностики различных видов аритмии), а также проводимости внутри сердечной мышцы (для определения блокады сердца). Он также показывает острое или хроническое повреждение миокарда (инфаркт и ишемию), даёт представление об общем состоянии сердечной мышцы (об увеличении в размере/гипертрофии миокарда), помогает диагностировать внесердечные заболевания (например, тромбоэмболию легочной артерии), используется для выявления нарушений обмена калия, кальция, магния и других электролитов.

Однако, даже в этом давно используемом и хорошо известном методе произошли большие изменения, такие как компьютерная расшифровка результатов и, конечно, расширение области применения – диагностике, где ЭКГ применяется как самостоятельный, либо как вспомогательный метод.

Гораздо более доступным стало Холтеровское мониторирование - суточное наблюдение и запись ЭКГ пациента, когда на теле пациента, ведущего обычный образ жизни, закрепляется регистрирующий блок, записывающий электрокардиографический сигнал от 1, 2, 3 или более отведений. Дополнительно регистратор может иметь функции измерения артериального давления (СМАД). Такая одновременная регистрация нескольких параметров во время бодрствования и отдыха позволяет оценить состояние и работу сердца в различных условиях в течение длительного времени, а также период восстановления, необходимый после выполнения рутинных нагрузок.

Для более детальной оценки используется стресс-тест - исследование, проводимое под наблюдением медицинского персонала в условиях дозируемой физической нагрузки (а для пациентов, которые не могут бегать по беговой дорожке или крутить педали велотренажера, используются медикаменты, симулирующие повышенную физическую активность). Для регистрации показателей работы сердечной мышцы, при этом, может использоваться любое диагностическое тестирование - от простой ЭКГ до магнитно-резонансной томографии (МРТ), компьютерной томографии (КТ), ультразвукового исследования или эхо-графии, магнитно-ядерного исследования и других.

С помощью этого теста удаётся не только определить переносимость физической нагрузки пациентом, но и выявить, вызваны ли симптомы отклонений, такие как одышка, боль в груди и головокружение, нарушениями в сердечно-сосудистой или других системах организма.

С помощью УЗИ сердца (эхокардиографии) определяется объём сердечного выброса, то есть достаточное ли количество крови "прокачивается" сердцем в покое и в состоянии стресса. Специальные радиоактивные вещества позволяют определить активность кровоснабжения самой сердечной мышцы кровью и степень её насыщения кислородом. Также эхокардиография широко применяется, чтобы оценить работу клапанов, полноту опорожнения камер сердца при сокращении и наполнение камер кровью при расслаблении, наличие поражения миокарда и многие другие параметры. Эхокардиография является одним из самых безопасных и доступных методов исследования!

УЗИ сердца применяется для наблюдения за результатами проведённой терапии; под контролем ультразвука проводятся некоторые хирургические процедуры и оценивается их эффективность.

Все более доступными и популярными становятся инвазивные тесты, такие как ангиография - исследование проходимости сосудов сердца. Для этого в кровь пациента через вену вводится контрастное



вещество, которое с током крови проходит через коронарные (сердечные) сосуды, и врач может оценить проходимость артерий, наличие и степень сужения просветов.

При необходимости, одновременно проводится установка шунта (англ. stent) - специальной трубки, которая вводится в просвет сосуда для того, чтоб его расширить и улучшить кровоснабжение миокарда. Такой шунт, изготовленный из современных материалов, может прослужить несколько лет. После установки шунта пациенты должны пожизненно принимать препараты, снижающие свёртываемость крови, и периодически направляться на повторные исследования, такие как стресс-тест с ЭКГ, эхо- или ангиографию.

Для определения наличия поражения коронарных сосудов проводится также компьютерная томография сердца, позволяющая выявить наличие кальцинатов в артериях, снабжающих кровью само сердце. Чаще всего это исследование проводится до ангиографии, так как является не-инвазивным, имеет меньше рисков и побочных эффектов.

Какой метод исследования выбрать для оценки состояния вашей сердечно-сосудистой системы? Это, конечно же, решает врач. Как правило, начинают с анализа крови и ЭКГ. При наличии показаний проводится стресс-тест, по результатам которого вас могут отправить к кардиологу. Более сложные методы исследования, как и последующее лечение, назначаются только узким специалистом-кардиологом.

Мы надеемся, что информация в этой статье была вам полезна. Будьте образованы и здоровы!

Нина Романова

Врач ультразвуковой диагностики, Калгари

# ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И КРОВЕНОСНОЙ СИСТЕМЫ: КАК АРОМАТЕРАПИЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

«Цель нашей жизни состоит в том, чтобы заставить наше сердце биться в унисон с ритмами вселенной»

- Джозеф Кемпбелл

Несомненно, сердце - один из важнейших человеческих органов. Сердце трудится круглые сутки и требует бережного отношения и заботы. Многие из нас знают, что правильная диета и физические упражнения благоприятно влияют на наше состояние в целом, и здоровье сердца в частности. Дополнительной поддержкой может стать ароматерапия!

На протяжении всей истории человечества эфирные масла использовались для заботы об эмоциональном и физическом состоянии сердца. Недавние исследования подтвердили это, продемонстрировав благоприятное влияние эфирных масел на частоту сердечных сокращений и кровяное давление.

Эфирные масла — это сложные (многокомпонентные) жидкости, которые циркулируют по растениям для поддержания их жизни. Здесь можно провести аналогию с кровью, циркулирующей по телу человека. Высококачественные эфирные масла получают из растений путем перегонки с водяным паром, методом холодного отжима из кожуры, вытяжки смолы или вакуумной перегонки.

Ароматические масла содержат бесчисленное количество компонентов, до нескольких сотен в некоторых видах растений.



Например, в эфирном масле апельсина уже обнаружили и идентифицировали около сотни составляющих (компонентов обнаружено гораздо больше, но не все из них пока могут идентифици-

Молекулы эфирного масла из-за своего крошечного размера, веса и способности растворяться в жирах могут проникать в кожу и различные органы. Каждое ароматическое масло высокого качества – терапевтическое – несёт в себе определённые электромагнитные частоты, как и любой живой организм или растение.

Поэтому, как только эфирное масло попадает в организм при вдыхании, нанесении на кожу или с пищей (в соответствии с французской школой ароматерапии), то молекулы масла способны достичь любой части тела. Вы сами можете легко в этом убедиться, нанеся масло перечной мяты, например, на подошвы ног, и почувствовав вкус мяты на языке через несколько минут.

Однако хорошо известно, что большинство недомоганий начинают формироваться и проявляться в нашем энергетическом теле гораздо раньше, чем они проявятся в теле физическом. Именно поэтому, для восстановления энергетического баланса организма, имеет смысл чаще использовать эфирные масла в целях профилактики. Такой подход может оградить нас от возникновения различных неприятных симптомов ещё до того, как они «проявятся» на физическом уровне.

Несмотря на это, хорошее самочувствие не всегда возвращается как «по мановению волшебной палочки». Одной из возможных причин могут быть неразрешенные эмоциональные проблемы, духовные и психические барьеры, которые положили основу недомоганию. И в этом также могут помочь эфирные масла – в июньском номере журнала (2018) мы уже писали о том, как со времен древнего Египта эфирные масла использовались, чтобы снять эмоциональные блоки и зажимы, создать положительный эмоциональный настрой и отношение к жизни.

В заключение. Не забывайте, что помимо физиологии, сердце — это дом наших чувств. Наше сердце знает — когда биться быстрее, когда биться в унисон с сердцем любимого человека, а когда «упасть в пятки» при страхе или «замереть», услышав плохие новости. Поэтому, если вы хотите установить более глубокую связь с любимым человеком, обрести покой в душе и лёгкость в сердце, используйте натуральные средства, данные нам природой, и будьте здоровы!

Катя Копылова Тел: 289-801-3727



SERRAPEPTASE

120,000 50

# СЕРРАПЕПТАЗА: избавляемся от «клеточного мусора» и болезней

Немного истории. Немецкий врач, доктор Hans Nieper, обнаружил удивительную эффективность лечения ферментом серрапептаза (Serrapeptase), который, как оказалось, обладает уникальной способностью расщеплять или «переваривать» белки.

Серрапептазу еще часто называют «ферментом-бабочкой», потому что первоначально он был обнаружен в пищеварительной системе личинок тутового шелкопряда. По мере созревания, шелкопряд создаёт кокон, где он проводит три недели, превращаясь в мотылька. При этом, находясь на стадии гусеницы, шелкопряд использует *серрапептазу*, чтобы помочь ему растворить волокнистый материал кокона, разрушить и переварить листья шелковицы, единственную пищу, которую он может съесть.

В организме человека *серрапептаза* расщепляет «клеточный мусор» - больную, омертвевшую ткань, некасаясь при этом здоровых и живых тканей, что делает её эффективной для лечения таких заболеваний, как тромбы, варикозное расширение вен, кисты, опухоли и артериальные бляшки, а также для воспалений во всех формах – суставах, пищеварительной системе и других органах.

В наше время серрапептаза используется уже более 30 лет (наиболее широко в Европе и Азии) для лечения воспалений любого

• Для лечения спортивных травм, растяжений, разрывов связок, переломов и вывихов.

Исследователи обнаружили, что серрапептаза разрушает мёртвую ткань и избыток фибрина (побочного продукта свертывания крови); помогает устранить воспаление - естественный защитный механизм организма от травм, а также разжижать и дренировать жидкости, образующиеся в результате травм, которые в конечном итоге помогают ускорить восстановление тканей.

• В хирургии: препарат оказывает противовоспалительное действие и содействует восстановительным процессам. Уменьшает послеоперационный отек тканей и образование шрамов (рассасывает фибрин – основной компонент рубцовой ткани), рассасывает травматические гематомы, а также применяется в случае угрозы отторжения трансплантата.

Исследование, опубликованное в немецком журнале Fortschritte der Medizin, показывает, что *серрапептаза* может уменьшить отёчность у пациентов до 50% на третий день после операции на

- При заболеваниях верхних дыхательных путей и ЛОРорганов: уменьшает количество слизи и вязкость мокроты, уменьшает кашель, содействует лучшему проникновению антибиотиков в очаги воспаления.
- В дерматологии: применяют при острых воспалительных дер-
- В акушерстве и гинекологии: содействует рассасыванию гематом, улучшает опорожнение молочных желёз, используется при лечении фиброзно-кистозной болезни молочной железы.
- Для профилактики и терапии сердечно-сосудистых заболеваний: отмечено, что серрапептаза играет важную роль в лечении артериальных бляшек.

Серрапептаза не разжижает кровь, как обычные противовоспалительные болеутоляющие лекарственные препараты, она лишь препятствует воспалению, уничтожая относящиеся к воспалению фибрины. Уничтожая фибрины, этот фермент может снижать риск тромбоза и предотвращать проблемы, связанные с закупоркой кровеносных сосудов, а также препятствовать возникновению инсульта и тем самым восстанавливать в здоровых тканях естественную циркуляцию крови.

Серрапептаза лечит причину воспаления (а не только лишь симптомы!) без побочных эффектов. Серрапептаза способна препятствовать воспалению, не причиняя вреда слизистым оболочкам желудка и кишечника. По этой причине *серрапептаза* считается одним из лучших противовоспалительных средств, особенно в тех случаях, когда из-за их вредных побочных эффектов нет возможности принимать обычные противовоспалительные болеутоляющие лекарственные препараты.

Серрапептаза снимает боль в суставах и улучшает подвижность суставов, действуя эффективно на очаг воспаления, облегчая боль и улучшая подвижность суставов.

Уникальный ферментный препарат серрапептаза:

- Уменьшает воспаление;
- Облегчает боль при воспалении;
- Очищает кровеносные сосуды;
- Предотвращает тромбоз; Рассасывает кисты;
- Предотвращает воспаление суставов;
- Усиливает действие антибиотиков.

Дозировки для серрапептазы колеблются от 10 мг до 30 мг в день, в зависимости от состояния. Для большей

эффективности препарат следует принимать с большим количеством воды за час до еды или через два часа после приёма пищи. Возможна кратковременная (до нескольких дней) реакция детоксикации - головная боль, тошнота, лихорадка и т. д. Поэтому, как и в случае с любыми добавками, перед приёмом серрапептазы проконсультируйтесь с натуропатом или семейным врачом.



# Беседы с Миррой

# ВРЕМЯ И ПРОСТРАНСТВО:

# «растаскиватели» и «уплотнители» времени

Время и пространство - это окружающая нас среда, вне которой мы не можем жить. По своей сути время и пространство безмерны и абстрактны. Но, чтобы выжить, чтобы человеческое существо смогло охватить необъятное, человеку пришлось сегментировать время и пространство, определить единицы их измерения, систематизировать и стремиться алгоритмизировать все жизненные явления и процессы.

Временем мы называем секунды, минуты, часы, сутки. Они необходимы, чтобы ориентироваться в пространстве окружающего мира. Человек определил время как «день - ночь» в зависимости от природных явлений и приспособился к этому делению времени. Днем человек деятелен, потому что светло, ночью он вынужден бездействовать, потому что ничего не видно. И так было долгое время, ровно до тех пор, пока человек не изобрел огонь, и в конечном итоге, электричество, которое расширило наши возможности. Это так... немного теории.

Теперь несколько практических идей и принципов управления временем. Человек, словно частица атома, таит в себе безграничные возможности, которыми большинство не пользуется в достаточном объеме, чтобы сделать свою жизнь здоровой, продуктивной и удовлетворенной. Что нужно для этого сделать? Научиться организовывать пространство времени и управлять им.

Многое в жизни личности начинается с осознания. Важно не путать безграничность времени и ограниченность (смертность) человеческого тела. Любое живое существо имеет определенный жизненный цикл, другими словами - срок. Любое дело имеет начало и завершение. Любое эмоциональное состояние имеет пик и спад. У всего есть старт и финиш. Не стоит это игнорировать. Стоит определиться, для чего нужно время и для чего его не

Существенную роль в управлении временем играют такие понятия, как «растаскиватели» и «уплотнители» времени.

«Растаскиватели» - это то, что растрачивает время, приводит к отсутствию результативности, а также к неудовлетворенности и оттоку энергии. Растратчиками являются отсутствие цели, плана, понимания, что нужно, важно, срочно.

Это так же и лексика, основанная на негативе: «я не успеваю», «некогда», «не для меня», «у меня нет» и тому подобное. Это отсутствие четкого начала и завершения. Это отсутствие концентрации на желаемом и постоянное отвлечение на то, что «попало на глаза, тем и занимаюсь». Растратчики работают по принципу «Время как вода в песок», «Начну с понедельника». Важно выявить своих растратчиков и упорядочить свою жизнь на временные отрезки, посвященные выполнению конкретных дел.

«Уплотнители» - это всё, что связано с самоорганизацией и планированием. Эти два инструмента дают возможность в единицу времени сделать много вещей. Для этого нужны конкретные цели, план или список дел, которые хочется или нужно сделать. Хорошо помогают чек-листы или памятки.

Лично я часто использую такие списки дел: «Сегодня», «На неделе», «Когда есть время», «Купить», «Срочно». Планирование в годовой перспективе по сферам жизни это значит определиться с датой отпуска, списками дней рождения и знаменательных дат и другое. Все это помогает сделать многое «по пути» - это мой самый используемый инструмент. Когда точно знаешь, что и когда тебе нужно, все находишь по пути. Это экономит очень много времени. Также, если запланировать и разбавлять рутинные дела мелкими приятностями, это может принести море энергии. Пример приятностей в моем распорядке дня: мое личное время - обязательно минимум час времени только для себя, когда можно делать то, что хочется, а не то, что обязательно нужно. Его можно разделить на 2 части, но не больше. На работе, когда чувствую упадок сил, берусь за приятное дело, которое не горит, но наполняет энергией от сделанного или на 5 минут включаю любимую музыку, или 10 минут делаю офисную гимнастику. И вот силы восстановлены и рутина уже не страшит!

Резюме вышесказанного:

# Растаскиватели времени

- (-) Потеря смысла жизни в рутине бытия.
- (-) Незнание чего хочешь.
- (-) Негативная лексика.
- (-) Отсутствие задач, требующих повышенного внимания.
- (-) Отсутствие четкого плана и задач.
- (-) Отсутствие срочных дел и сроков исполнения
- что «попало на глаза, тем и занимаюсь».
- (-) Телевидение.
- (-) Социальные сети.
- (-) Лень.
- (-) Люди, которым сложно отказать.
- (-) Откладывание «на потом».

И многое-многое другое...

### Уплотнители времени

- (+) Смысл жизни ясен и вдохновляет.
- (+) Наличие целей, планов, задач, определенных по времени.
- (+) Четкое понимание чего хочешь и чего нет.
- (+) Списки дел (чек-листы)
- дает возможность многое делать «по пути» и «четко знаю, что хочу – быстро нахожу».
- (+) Чередование рутинных и приятных дел
- прибавляет энергии и помогает быстрее справляться с делами.
- (+) Конкретный распорядок дня, недели, года.
- (+) Каждому делу конкретные час и время
- помогает не растекаться и не уходить в песок безвременья!
- (+) «Моя чашку мой чашку!» При выполнении сложных и важных задач делать только одно дело - сделаешь быстрее и качественнее. И что существенно, не придется тратить время и энергию на переделку.

Чем проще и яснее – тем быстрее!



А теперь задумайтесь о ваших «растаскивателях» и «уплотнителях», и вперед! Дорогу осилит идущий!



Мирра Радий в Интернете

- (a) mirraradiy.ru
- facebook.com/mirraradiy
- 🚺 vk.com/mirraradiy
- 🕒 Mirra Radiy
- 🐼 instagram.com/

MyPersonalHappiness

# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНФАРКТА:

# как выстоять финансово во время восстановления



Благодаря огромным успехам медицины за последние 60 лет смертность от сердечных приступов снизилась более чем на 75 процентов. Сегодня более 90 процентов канадцев, перенёсших сердечный приступ, выживают после госпитализации.

Однако, даже если врачам удалось спасти жизнь, пациенту предстоит пройти длинный путь к выздоровлению и возвращению к полноценной жизни. Ключевую роль играет курс восстановления (или реабилитация), в ходе которого пациенту необходимо временно прекратить работу, пересмотреть образ жизни, режим и структуру питания, отказаться от вредных привычек, приобщиться к лечебной физкультуре и прочее.

Такой после-стационарный курс реабилитации, который, как правило, продолжается от полугода до года после выписки из больницы, существенно снижает риск повторных приступов и позволяет продлить жизнь пациента.

Если есть такая возможность, врачи рекомендуют начать с одного или нескольких курсов санаторно-курортного лечения, а после стабилизации состояния больного приступить к восстановлению дома, под наблюдением специалистов.

Жизнь в период восстановления после инфаркта - это не только борьба с физическими ограничениями, вызванными болезнью. В условиях затяжной сковывающей болезни, пациенты, зачастую, испытывают одиночество, отчуждение, страх и смущение из-за зависимости от других.

К этому могут добавляться беспокойство на тему финансов, тревога за собственное будущее и будущее семьи. Семейная ситуация и отношения могут существенно осложниться, если основной кормилец не сможет трудиться и зарабатывать, а лечение и восстановление сопровождаются значительными финансовыми затратами и требуют долгосрочных изменений в жизни семьи.

На человека, пережившего инфаркт, сваливается тяжёлая задача - следовать предписаниям врача, проходить лечение и восстановление, приспосабливаться к ограничениям и изменениям, вызванными недугом и, при этом, решать неизбежно возникающие финансовые проблемы!

Страхование на случай критических заболеваний, зачастую, оказывается единственной защитой от финансового краха. Этот тип страхования был разработан в 1996 году, когда стало очевидно, что после перенесённого сердечного приступа или инсульта, у пациента возникает огромный риск очутиться в серьёзной финансовой яме, вылезти из которой не под силу даже здоровому человеку.

Итак, страхование на случай критических заболеваний может помочь вам:

- Не беспокоиться о финансах, пока вы справляетесь со своей болезнью;
- Заменить потерянный доход ваш и доход вашего супруга/супруги, который/ая, возможно, будет вынужден временно оставить работу, чтобы ухаживать за вами или позволит вам нанять помощника по дому, сиделку и т.д.;
- Воспользоваться альтернативными видами лечения и/ или новыми лекарствами, которые не покрываются вашей рабочей медицинской страховкой или государством.

В дополнение к страхованию на случай критических заболеваний, имеются страховые программы по возмещению дохода, если вы не работаете по болезни, которые также могут помочь в трудной ситуации. Чтобы узнать какой тип страхования нужен именно вам, обращайтесь к специалистам. Они помогут оценить вашу конкретную жизненную ситуацию и ваши потребности, и помогут подобрать комбинацию страховых программ, которая подходит для вас.

В заключение. К сожалению, в наше время инфаркт очень "помолодел", и все больше и больше молодых трудоспособных людей подвергаются этой болезни. Многие предполагают, что они полностью защищены бесплатными государственными программами, однако, на практике, затраты на лечение и восстановление после опасных для жизни заболеваний, таких как инфаркт, огромны и превышают всё, что оплачивается государством или рабочими страховыми планами.

> Марина Нейман-Фишман Insurance Life & Living Benefits Advisor (647) 643-2962



# КОРЬ: здоровый взгляд на «эпидемию»

Мы живем в противоречивом мире... В то время, как каждый школьник в Северной Америке обязан получить установленное количество прививок, губернатор штата Кентукки Матт Бевин (Matt Bevin) организует «вечеринку» ветряной оспы для своих 9-ти детей. Вечеринки, на которых дети передают инфекции друг другу, особенно популярны в штатах Нью Йорк и Калифорния – именно там, где практикуется самая строгая вакцинация детей.

Корь не является «смертельно опасной болезнью», как её зачастую преподносят средства массовой информации. В большинстве случаев заболевание протекает как лёгкое недомогание, длящееся на протяжении 7-10 дней, а не как страшное инфекционное заболевание с «тяжелейшими последствиями». Единственный в Северной Америке смертельный случай от кори случился в 2015 году у женщины, которая принимала препараты, подавляющие иммунитет. А до этого, за долгие 12 лет, никто - ни один человек - не умер от осложнений, связанных с корью.

Homeopathy for Humanity -ОСОЗНАННОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ. Во многих случаях гомеопатия эффективна, где медицина бессильна.



Member of College of Homeopath of Ontario

- Лечение болезней и инфекций без антибиотиков
- Лечение хронических заболеваний без медикаментов
- Стресс, паника, депрессия без антидепресантов
- Гомео профилактика, детокс после вакцинаций
- Детские и подростковые проблемы. Страхи, тантрумы и пр.
- Консультации по беременности и новорожденным

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ. Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com

Любопытно, что отсутствие смертельных случаев от кори не связано с отсутствием вспышек этого заболевания! Например, в 2014 году было зарегистрировано 667 случаев заболевания корью, в 6 раз больше, чем в 2018. При этом случаев смерти от кори не наблюдалось. Как раз наоборот, многие образованные родители воспользовались моментом, чтобы позволить своим детям переболеть корью и, тем самым, приобрести натуральный иммунитет, вместо того, чтобы делать прививку самой непопулярной вакцины MMR, после применения которой зарегистрированы случаи интоксикации у детей.

> Доктор Московиц (Dr. Moskowitz), детский педиатр из Бостона, получивший образование в Гарварде, по поводу раздутой эпидемии кори говорит следующее: «Многочисленные исследования показали, что дети, которые в более раннем возрасте переносят острые инфекционные заболевания, такие как корь, эпидемический паротит, краснуха, ветряная оспа и грипп, лучше защищены от хронических аутоиммунных и онкологических заболеваний, чем те, которым поставили привив-

Пресса сообщает, что последней «вспышкой» кори охвачено около 100 человек; при этом, те же СМИ утверждают, что корь является «самой заразной вирусной болезнью в мире». «Если бы это было

правдой, я бы ожидал гораздо большего числа заболевших, чем было выявлено!» - комментирует доктор Московиц. «Требование ставить прививку шестимесячным детям, используя вакцину, которую та же самая организация CDC (Centre for Disease Control) не рекомендует для детей младше 12 месяцев, – безрассудно и может привести к непоправимому вреду для здоровья гораздо большего числа детей, чем сама болезнь».

ку против них».

Единственная эпидемия, которая угрожает нашей нации - это ярое разжигание необоснованного страха и ажиотажа у родителей, имеющих маленьких детей. Многие из нас, выходцев из бывшего Советского Союза, наверняка помнят рассказы родителей о наших ветрянках и свинках, как о чём-то неудобном и, часто, смешном и некрасивом, но далеко не смертельном. Из моего личного опыта, корь, перенесённая мной в возрасте 12 лет, кроме недели, проведённой дома в постели с книжкой, ничего отрицательного мне не дала, и я не могу припомнить никаких «страшных осложнений» этой болезни. Наоборот, переболев корью, мой организм и иммунная система окрепли так, что закончился период моих гнойных ангин.

Что могут сделать родители для своих детей для профилактики кори? Первое - это качественное, здоровое, лучше всего домашнее, питание. Как можно меньше «junk food» - пищи, которая ослабляет иммунитет и снижает сопротивляемость организма к инфекциям. Второе – витамин А, зарекомендовавший себя как наиболее эффективный антиоксидант, весьма полезный для облегчения течения кори и ее профилактики. Третье – это свежий воздух, физическая активность или спорт, который любит ваш ребёнок.

Ате, кто интересуется методом профилактики (homeoprophylaxis) и для дополнительной информации на тему заболевания корью, могут получить бесплатную консультацию по пятницам с 10 до 4 часов по телефону 416-274-3027.

> Natasha Zarubin Registered Homeopath

# ДЕТСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ:

# когда нет смысла ждать...

**Детская психотерапия** - это профессиональное вмешательство, направленное на разрешение (или предупреждение!) психологических проблем у детей.

Как распознать и выявить психологические расстройства у детей? Обычно применяются различные психологические тесты, специальным образом построенные беседы и наблюдение за поведением ребёнка. Важными источниками информации являются родители и учителя.

### К наиболее распространённым расстройствам относятся:

- гиперактивность с синдромом дефицита внимания;
- состояние повышенной тревожности, страх разлуки (например, расставания с матерью);
- поведенческие расстройства, например, непослушание и провокационное поведение;
- расстройства, связанные с обучением (например, «необучаемость», задержка психического развития, аутизм);
- депрессия.

Кроме того, терапевтическая помощь бывает нужна детям с повышенным риском развития психологических расстройств, например, в ситуации развода или чрезмерной занятости родителей или в ситуации, когда ребёнок оказывается жертвой сексуальных домогательств.

Когда следует обращаться за помощью? Как правило, к терапевту ребёнка отправляют родители или учителя в связи с поведенческими проблемами, импульсивностью, невнимательностью или плохим контактом со сверстниками. Такие нарушения поведения ребёнка прежде всего тяжело сказываются на его ближайшем окружении. Напротив, дети с депрессивными расстройствами, переживающими тяжёлые страхи или находящиеся в состоянии повышенной тревожности, страдают сами, зачастую не зная, как привлечь внимание тех, кто смог бы им помочь.

Следует отметить, что многие из тех детских проблем, которые считаются расстройствами, таковыми не являются! Разница может заключаться в степени выраженности проблемы и соответствии конкретного эмоционального состояния (или поведения) стадии развития ребёнка. Например, детские страхи в раннем детстве и в более поздние периоды различаются по своей природе; при этом, наличие тех или иных страхов – совершенно нормально, но для определённого возраста.

Итак, детская психотерапия проводится различными методами, но, как правило, предполагает установление контакта и доверительных отношений с ребёнком, а также применение определённой терапевтической методики. Используются беседы, игры, обсуждение положительных примеров поведения, а также вспомогательные средства – учебные пособия, настольные игры, игрушки. Всё внимание терапевта сосредоточено на том, о чём ребёнок думает, что чувствует и как действует.

Психодинамическая терапия ориентирована на разрешение бессознательных конфликтов. В случае работы с маленьким ребёнком возможности вербальной терапии весьма ограничены, поэтому используется игровая терапия. Предлагая малышу рисовать, играть в игрушки или сочинять истории, терапевт проникает в его мир, пытаясь раскрыть внутренний конфликт. Игровая терапия освобождает сдерживаемые эмоции и позволяет ребёнку выразить чувства, которые иначе остались бы скрытыми.

Поведенческая терапия направлена на процесс деятельности ребёнка, в ходе которой ему стараются привить новые навыки, побороть страхи или облегчить социальные взаимодействия. Например, боязнь говорить на людях можно преодолеть, если подготовить ребёнка к общению и дать ему возможность попрактиковаться.

Когнитивно-поведенческая терапия ориентирована на психологическую подготовку ребёнка к различным непредвиденным обстоятельствам и на подбор образцов поведения, которым он мог бы следовать. Одновременно терапевт внимательно наблюдает за тем, как происходит процесс обучения, и как его осмысливает ребёнок.

Семейный подход может использовать любую из перечисленных стратегий, но его фокус - это семья в целом, а не только ребёнок. При этом, ребёнок рассматривается как продукт всей системы взаимоотношений в семье, а лечение предполагает работу со всеми её членами. Стоит заметить, что в некоторых случаях, для того, чтобы помочь ребёнку, необходимо сначала помочь его родителям.

Задача психотерапевта – предоставить вам или вашему ребёнку знания и навыки для решения насущных проблем. В случае работы с детьми, своевременная помощь специалиста просто неоценима. Всегда легче предупредить возникновение поведенческих нарушений и психологических расстройств, чем потом пытаться ликвидировать уже укоренившиеся проблемы. В случае взрослых - чем быстрее вы сможете решить ваши психологические проблемы, тем быстрее вы сами станете счастливее и здоровее, тем счастливее и здоровее будет ваша семья и дети! Нет смысла ждать – обращайтесь, мы будем рады вам помочь.

> Evgenia Litvak, Child and Family Therapist

# ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ

индивидуальная или семейная

- Депрессия, тревожные состояния, страхи и фобии;
- Самоповреждение (порезы и расцарапывание кожи, вырывание волос, употребление токсических веществ);
- Последствия семейных конфликтов и травм (развод, потеря родителя);
- Низкая самооценка; Трудности в школе;
- Дефицит социальных навыков, пассивность, замкнутость, отстранённость;
- Гнев, агрессия, безудержность, невнимательность, чрезмерная активность, ADHD;
- Упрямство, грубость, капризность, лживость.



200 Finch Ave W., U 205, North York, ON M2R 3W4 secondorderchange.ca

# КАК ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ: Beauty Zone Laser Clinic & Spa

Наступающая старость, дряблая и обвисшая кожа, морщины: эти слова звучат как приговор для каждой женщины. К счастью, в наше время эстетическая косметология предлагает ряд инновационных методик, чтобы достичь омоложения лица без операций и даже без инъекций! Постоянная читательница журнала «Будь Здоров!» Ольга поделилась с нами своим опытом, как выглядеть удивительно свежо и молодо после 50.

# «Будь Здоров!»: Ольга, почему вы решили обратиться к услугам аппаратной косметологии?

Ольга: По той же причине, что и у многих в моём возрасте вокруг глаз всё больше и больше морщин, на щеках возрастная пигментация, на боках целлюлит, а на ногах венозная сетка. В какой-то момент поймала себя на мысли, что не хочется даже смотреть на себя в зеркало и решила начать борьбу за красоту! Сделала «research» на эту тему и узнала о Beauty Zone Laser Clinic & Spa, оказалось, что они находятся недалеко от меня, решила позвонить.

Девушка-секретарь доброжелательно и очень подробно ответила на все мои вопросы, рассказала о процедурах, которые они делают, а также пригласила на бесплатную (без обязательств!) консультацию. Первым приятным бонусом по приезду в клинику для меня стала бесплатная подземная парковка.



Также в любом месте я обращаю внимание на интерьер, что меня тоже очень порадовало в Beauty Zone Laser Clinic & Spa видно, что всё подбиралось с любовью и большим вкусом. Очаровательная девушка косметолог Анастасия провела со мной консультацию и рассказала, как и что работает. Оказалась, что всё, что меня беспокоит возможно изменить без операций или уколов!

# Б.З.: Звучит замечательно! А какую именно процедуру вы выбрали?

О.: В первую очередь я решила заняться своим лицом! В процессе консультации, мы решили, что для моего состояния лица лучше всего подходит процедура Tribella, так как она сочетает в себе фото-омоложение и избавление от пигментации, подтяжку контуров и шлифовку кожи лица - и всё это за один сеанс!

# Б.З.: Почувствовали ли вы заметные улучшения после процедуры?

О.: Меня сразу предупредили, что может потребоваться до трёх процедур, что первые три дня после процедуры кожа лица восстанавливается, а окончательные результаты видны примерно через три месяца после последнего сеанса. И действительно, после трёх процедур моя кожа стала гладкая, морщины разгладились, а лицо подтянулось настолько, что я не поверила своим глазам. Подруги стали спрашивать, как я добилась такого результата, не верили (я думаю, они до сих пор считают, что я сделала хирургическую подтяжку).

Попав в Beauty Zone Laser Clinic & Spa, я сразу поняла, что наконец-то нашла «моих» косметологов, и теперь доверяю моё лицо только им! Да и вообще, всё теперь делаю у них, включая маникюр и педикюр, чистку лица, лечение целлюлита, и т.д. Насколько я знаю, они предлагают множество других «anti-aging treatments», перманентный макияж, и многое другое. Искренне, от всей души советую посетить это место! Гарантирую, вы влюбитесь в себя заново, также как влюбилась я!

Ольга, Торонто

Процедура «Tribella» включает в себя 3 этапа:

Фотоомоложение – воздействие на кожу интенсивными световыми импульсами. Всего за несколько сеансов избавляет от различных дефектов на коже: сосудистая сеточка, неровный цвет или рельеф, пигментные пятна, мелкие морщинки.

Лифтинг и скульптурирование – использует оптимальное сочетание различных типов энергии для выработки тепла под кожей, помогая создать здоровый кровоток и увеличить выработку коллагена и эластина. Результат: гораздо более упругая и молодая кожа с меньшим количеством линий и морщин.

Лазерная шлифовка – лазерная обработка верхнего слоя кожи, чтобы удалить ороговевшие частички и создать микроскопические ранки (с минимальным воздействием на эпидермис). По мере заживления кожи, естественным образом значительно повышается выработка коллагена и эластина, и кожа полностью обновляется.

BZONECLINIC@GMAIL.COM

Чесночные стрелки - настоящее открытие в мире кулинарии! Они не только богаты клетчаткой, но и содержат большое количество витамина С и А, очень питательны и при этом не калорийны (всего 24 килокалории на 100 граммов), имеют нежную текстуру и мягкий вкус, без острого чесночного привкуса.

Применение стрелок чеснока можно встретить в национальных кухнях многих стран. Например, французская кухня имеет рецепт супа из чесночных стрелок «турен», который считается деликатесным блюдом. Их также можно кушать сырыми, макая в соль и оливковое масло, добавлять в салаты, соусы, тушить, жарить на гриле, добавлять в супы или рагу. Стоит заметить, что любая термическая обработка или заморозка делает чесночные стрелки ещё слаще и ароматнее!

Однако, свежие стрелки можно будет сорвать с грядки всего лишь в течение несколько недель. В сорванном виде они могут храниться в холодильнике в герметичном пластиковом пакете от 2 до 4

Так что не медлим и готовим... ароматное чесночное песто!

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

# ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ЧЕСНОЧНЫЕ СТРЕЛКИ!

### Основные ингредиенты:

- 1 стакан нарезанных свежих стрелок чеснока (обрезать все желтые верхушки); Я призываю вас поддерживать местных производителей и покупать овощи на фермерских рынках!
- 1/3 стакана оливкового масла;
- соль по вкусу.

### Дополнительные ингредиенты (экспериментируйте и добавляйте по вкусу):

- 1 ч.л. свежей лимонной цедры;
- 1/4 чашки свежего лимонного сока;
- 2 ст.л. семян конопли, тыквы или семян подсолнечника;
- 1/4 чашки кедровых орехов (можно слегка поджарить по желанию) или другие орехи;
- 1 горсть листьев базилика, грубо нарезанного (кейл, петрушка или др. травы).

### Готовим с любовью...

• В блендере смешайте все

ингредиенты до однородного состояния (или перемешивайте меньше по времени для более грубой консистенции).

• Оставьте охлаждаться в герметичной ёмкости примерно на 2 недели.

• Добавляйте к пикантным блюдам (острым, соленым, пряным).

Приятного аппетита и будьте здоровы!

Для длительного хранения поместите песто в герметичную ёмкость и залейте оливковым маслом, чтобы полностью покрыть его и заморозьте. Полностью разморозьте перед добавлением в любое блюдо (вкус будет ещё слаще).



Персональный подход и индивидуальный рацион питания, который составлен специально для вас и с учетом особенностей вашего организма и состояния здоровья

### Angle's Dietetics поможет вам:

- приобрести здоровые привычки
- быть дисциплинированными и постоянными в выборе пищи
- подобрать оптимальное для вашего здоровья и образа жизни питание
- нормализовать ваш вес эффективно и безопасно для вашего здоровья
- разработать индивидуальное лечебное питание

Диетолог с десятилетним стажем работы в медицине поддержит Вас!

Анжелика Калинина BASc, MSc in Nutrition 647-998-7466

angiesdietetics@gmail.com www.angiesdietetics.wordpress.com



Возможно консультирование на дому у клиента



Опытный, умный, честный и ответственный адвокат, согласно отзывам клиентов и коллег.

УСЛУГИ В ОБЛАСТЯХ ПРАВА:

- Недвижимость (Real Estate Law) Полный комплекс юридических услуг по сопровождению сделок с недвижимостью в Онтарио
- Корпоративное и коммерческое право (Corporate Commercial Law) Контракты, сделки, коммерческие иски, регистрация

бизнеса, налоговые споры

- Иммиграция (Immigration Law) Юридическое сопровождение процесса иммиграции
  - и визового оформления в Канаду
- Наследственное право (Wills & Estates) Наследства, завещания, доверенности

226-1600 Steeles Avenue West, Vaughan, Ontario, L4K4M2 Тел: **(905) 669-4774** ракс: **(905) 669-4994** 



В организме человека находится централизованная энергетическая система, которая представляет собой сеть тончайших каналов, циркулирующих энергию. На переплетениях этих каналов расположены своеобразные сгустки в виде вихрей, посредством которых осуществляется взаимодействие человека с окружающим миром. Эти сгустки называют чакрами. На данный момент изучены 7 основных чакр нашего тела. Каждая отвечает за свою определенную функцию. Сегодня мы поговорим о четвёртой, сердечной, чакре Зелёной Анахате.

Способность любить испокон веков связывают с сердцем неспроста. Анахата-чакра расположена в области сердца, посередине груди.

Когда Анахата-чакра не заблокирована и энергетический поток в сердце открыт, человек наполнен энергией любви: чистой и безусловной, всеобъемлющей и вездесущей, порождающей и творящей жизнь.

Открытое сердце наполняется той любовью, что является основой всего сущего. Эта великая энергия уравновешивает физическое и духовное в человеке.

# СЕРДЕЧНАЯ ЧАКРА:

# центр любви

Здесь же, в сердечной чакре, концентрируются все прочие человеческие эмоции и чувства. Человек с открытой сердечной чакрой выстраивает гармоничные отношения с собой и окружающими, умеет:

- быть альтруистом, проявлять доброту и нежность, заботиться, сострадать, но не принимать чужие проблемы слишком близко к сердцу;
- следовать принципу всепрощения;
- уважать и принимать себя без-оценочно, соответственно, оставаться уверенным в себе, смело раскрывать свой потенциал и само-реализовываться;
- любить себя, ближнего (родных и близких), всех людей и весь мир.

Здоровая сердечная чакра характеризует уравновешенного и спокойного человека с чистым, благородным сердцем. Сердечная чакра находится в центре всего организма и семи чакр. Поэтому у людей, не имеющих дисбаланса в сердечном центре, равно успешно простроены все сферы жизни: семья, работа, финансы, здоровье и прочее. Внешне - это довольно позитивные люди. Им не свойственны чрезмерная эмоциональность, вспыльчивость, горячность или, напротив, сухость, холодность, отстранённость и отсутствие эмоций. Они способны на постоянные, глубокие отношения с противоположным полом, они — хорошие семьянины и прекрасные родители. Люди, не имеющие проблем в чакре сердца — душа компании, к ним тянуться люди, доверяя свои беды и радости, потому что они способны на искреннюю помощь или радость за окружающих, не проявляя при этом жалость или зависть, умеющего любить по-настоящему, и сама жизнь для него — любовь.



Также чакра Анахата является источником высоких духовных ценностей - именно здесь, согласно традиции индуизма, находится обитель души, духовное начало, Высшее «Я».

# Как узнать заблокирована ли сердечная чакра?

Согласно древнеиндийским учениям, развитие Анахата-чакры происходит в подростковом возрасте и завершается в 15-16 лет. В это же время могут появиться первые сигналы о нарушении в работе сердечного центра, которые внимательный родитель не пропустит. Однако, если проблемы с сердечной чакрой дали о себе знать позже - ничего страшного, от них можно избавиться в совершенно любом возрасте, научившись открывать Анахату.

Отсутствие гармонии в сердечном центре просматривается, прежде всего, в проявлении таких чувств, как гневливость, злость, зависть, обида, вина, стыд, страх, нетерпение к мнению других, высокомерие, эгоизм, раздражительность и неконтролируемая ложь.

Людям с дисбалансом в сердечном центре свойственно:

- искаженное восприятие мира;
- обидчивость, раздражительность, тревожность, плаксивость;
- склонность к излишней сентиментальности;
- неумение радоваться;
- конфликтность, неудовлетворенность собой;
- одиночество (может сопровождаться неразделенными симпатиями) и частые депрессивные состояния;
- отношения с противоположным полом по типу «зависимых»;
- слишком глубокое погружение в проблемы чужих людей, с проживанием ситуации, как своей;
- самопожертвование, доведенное до саморазрушения.

Люди с отсутствием баланса в чакре сердца часто выбирают для себя в жизни позицию жертвы. В такие моменты, как правило, ими движут отсутствие любви к себе, неоправданные ожидания и разочарованность.

Напомним, поток энергии в области сердца может быть не только недостаточным, но и избыточным.

На физическом уровне дисгармония энергетического центра любви в теле проявляется как повышенная утомляемость и затрудненное дыхание (сдавленность в груди), а также целый ряд болезней:

- все сердечно-сосудистые заболевания;
- болезни груди (рак молочной железы у женщин);
- проблемы с грудным отделом позвоночника;
- проблемы с кистями рук;
- легочные заболевания;
- ослабленный иммунитет;
- депрессия;
- кожные болезни.

# Простые методы раскрытия и разблокирования Анахата-чакры

Стихия сердечной чакры — воздух. Нужно почаще бывать на свежем воздухе, вдыхать его полной грудью, практиковать дыхательную гимнастику (например, «Дыхание льва»). С сердечной чакрой ассоциируют зелёный цвет, поэтому добавьте его в свои медитации, в свой гардероб и украшения, в свое рабочее и домашнее пространство (например, в виде комнатных растений). Однако, думайте о балансе и не перебарщивайте.

Разблокировать Анахату поможет и здоровая пища зеленого цвета: петрушка, укроп, зеленый лук, огурцы, капуста (всех видов), шпинат, зелёная редька, киви, груши, авокадо, зелёные яблоки и другие.

Запахи, используемые для раскрытия сердечной чакры — эфирные масла: сандаловое, кедровое, розовое.

Спортивные упражнения и танцы, в которых задействуются грудные мышцы и плечевой пояс конечностей также помогают снять блоки с Анахаты.

Обращаясь к практике йоги, полезные асаны— это позы кошки, кобры, верблюда, колеса, и другие. Медитация также является очень эффективным методом, при котором раскрытие сердечной чакры происходит благодаря полной расслабленности тела и концентрации внимания на сердечном центре, в котором следует представить круговое вращение по цвету, близкому к бирюзе и нежной зелени. Некоторое время следует наблюдать за этим потоком энергии, а затем представить, как он усиливается, расширяется и наполняет вас.

Говорят, что музыка заставляет мир кружиться, и, возможно, это происходит потому, что она так сильно задевает струны человеческой души. Включая музыку во время медитации, вы усилите её положительный эффект.

Мантры — это хороший способ подкрепить свои стремления. Они просты и помогают сфокусироваться на самом главном. Мантра для Анахаты — «ЯМ». Напевая этот слог, вы не только физически исцеляете своё сердце, но и открываете себя для безусловной любви. Повторяйте «ЯМ» вслух или про себя во время медитаций.

На эмоциональном уровне раскрытие Анахата-чакры происходит через отпускание былых обид, прощение и примирение между миром внутренним и внешним, через понимание эффекта зеркала: я есть то, что я вижу; и то, что со мной происходит – отражение меня самого.

Поскольку дисбаланс энергии сердца часто связан с проблемами самооценки, будет полезно практиковать утверждения, которые усиливают положительную энергию, связанную с четвертой чакрой, такие как: «Я люблю себя и принимаю себя таким, какой я есть», «Меня любят», «Я открыт для любви», «Я живу в равновесии, в состоянии благодати и благодарности».



# **INSURANCE**

- Life / Disability
- Visitor / Travel
- Critical Illness
- Mortgage Protection

# **INVESTMENT**

- Education / RESP
- Retirement / RRSP
- Saving / TFSA
- Segregated Funds

MORTGAGE • BUSINESS INSURANCE GROUP & INDIVIDUAL BENEFIT PLANS



Dir: 647-402-9689
Fax: 416-736-4405

email: elena.zavyalova@gmail.com 1183 Finch Ave.W., Unit 301,Toronto, ON, M3J 2G2



# УДАРЫ СУДЬБЫ

«Прими досадное событие как данность и смирись с ним. Принятие свершившегося – первый шаг к преодолению последствий несчастья».

- Уильям Джеймс

Каждый из нас когда-нибудь получает удар по носу от собственной судьбы. К примеру, вы жили-жили, не тужили, и вдруг в вашу налаженную жизнь влетает Хаос: вас уволили с работы, вас неожиданно покинул любимый человек или муж попросил развод, или, не дай Бог, заболел кто-то из ваших близких или вы сами. И все, что вы так тщательно планировали, вдруг становится не только невыполнимым, но и неактуальным.

Примечательно, что люди с развитой интуицией и духовной связью с окружающим миром, как правило, не получают неожиданных ударов судьбы, так как им не присущ страх перед жизнью, при котором мы способны притягивать негативные события своим собственным душевным состоянием.

Как сказала одна из моих клиенток, вполне миловидная женщина, - «Я бы крайне удивилась, если бы со мной вдруг произошло что-то хорошее. Со мной постоянно происходят одни несчастья и беды. Ничего хорошего я от жизни не жду». Грустные слова несчастного человека, на которого, на самом деле обрушивается целый каскад несчастий.

Причины многих неудач, зачастую, кроются не во внешнем мире, а в нас самих, так как благодаря нашему внутреннему, духовному и эмоциональному настрою, мы привлекаем в свой мир определённых людей и определенные события из окружающего мира.

А ведь если мы сами говорим жизни «да» с любовью и открытым сердцем, не ожидая милостей, но, в то же время, бескорыстно доверяя ей, мы автоматически становимся магнитом для привлечения радостных счастливых событий и добрых людей, которыми полнится мир!

Кроме того, чтобы заставить нас выучить уроки судьбы, предначертанные нам в этой жизни, жизнь сталкивает нас с подобными ситуациями до тех пор, пока мы (наконец устав наступать на одни и те же грабли!) не поймём, что именно нам нужно извлечь из данной ситуации, чтобы продвинуться в нашем развитии.

# ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ?



Если у вас...

- проблемы с весом вредные привычки
- стресс, бессонница, тревожные состояния
- фобии, панические атаки
- проблемы в отношениях

Если эти проблемы вас тревожат и мешают наслаждаться жизнью, ГИПНОТЕРАПИЯ СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЫ

**Любовь Ревенко** 

Сертифицированный гипнотерапевт

416.602.2130 connectedtolifetherapy@gmail.com www.connectedtolifetherapy.com



Примером может служить другая моя клиентка, которая периодически переживает одну и ту же любовную драму с разными мужскими персонажами и одним и тем же, разбивающем её сердце, финалом: «Он» оказывается ужасным человеком, подонком, бабником! Собственная роль, как и ответственность за происходящее – полностью отрицается. А типаж «любимого» сохраняется для новой драмы, которая, наверняка, не за горами...

Крайний случай, если человек упал на самый низ, примером чего могут быть ситуации, связанные с тяжелыми зависимостями; если человек потерял всех или всё, что ему было дорого. В таких ситуациях поддержка извне необходима, но импульс подняться, желание встать на ноги должно исходить от самого человека.

На самом деле, в тот момент, когда мы осознаем, что ничего более ужасного случиться не может, мы внутренне успокаиваемся и отдаем себя в руки своему подсознанию, нашему высшему «Я», которое видит ситуацию в более глубокой перспективе, находясь вне мелких переживаний и обид, и преследует для нас лишь благие цели. Поэтому в моменты наибольших крушений стоит расслабиться и передать бразды правления нашему высшему «Я» и безраздельно довериться ему. Помните, цель жизни – это выученные нами уроки.

За удары, полученные от судьбы, мы часто платим слишком дорого своими тяжелыми переживаниями, гневом и обидами на жизнь, и, как следствие, своим здоровьем - вместо того, чтобы использовать эту энергию на творчество и созидание. Зависит только от нас, будем ли мы продолжать с каждым новым ударом судьбы жаловаться и страдать, или же философски признаем, что «случилось, что случилось» и изменив своё поведение, привычки, а, главное, эмоциональный настрой и превратим «минус» в «плюс».

Если вы среди тех, кому удалось пройти тяжелейшие испытания и снова подняться, то вы - самый настоящий счастливчик. Судьба больше не станет вас испытывать, а поведёт в радостную новь.

> Любовь Ревенко, Сертифицированный гипнотерапевт (416) 602-2130

# КАК МЫ ПОРТИМ СЕБЕ СЛУХ, сами того не подозревая...

Многие из нас в течение дня пользуются наушниками, чтобы отгородиться от внешнего шума по дороге на работу и на самой работе. Но как это сказывается на нашем слухе?

Потеря слуха, как правило, не случается в один день, а происходит постепенно. Диалоги по телевизору начинают звучать неразборчиво, и вы увеличиваете громкость. Вы с большим трудом понимаете, о чём говорят ваши друзья в шумном ресторане.

Вам кажется, что окружающие разговаривают невнятно, и вы просите их повторить сказанное. Для вас самих потеря слуха, зачастую, может происходить незаметно. Поэтому ваши близкие могут первыми заметить, что вы стали слышать хуже.

Устройство слуховой системы сложное и состоит из многих элементов, сбой в работе каждого из которых приводит к ослаблению слуха. Ушная раковина улавливает и как-бы аккумулирует звуковые волны для их проникновения в ушной проход, где барабанная перепонка передает вибрации на слуховые косточки. От их движения сигнал передаётся на волосковые рецепторы, а оттуда – в отдел головного мозга. Традиционно, основными факторами, которые влияют на ослабление слуха или приводят к его потере, считались:

### 1. Возрастные особенности.

- У новорожденных нарушение развития слухового аппарата вызвано генами, недоношенностью, интоксикацией во время беременности, родовой травмой.
- У взрослых слух ухудшается чаще всего с возрастом. Так, люди старше 60 лет подвержены потере чувствительности клеток и тканей уха. При этом сигналы доходят до мозга в искаженном виде.
- 2. Болезни и интоксикации, перенесённые в любом возрасте, такие как сильные инфекции, отит и другие воспалительные заболевания, аденоиды, и другие. К ослаблению слуха также могут приводить побочные эффекты применения некоторых лекарств.
- 3. Травмы черепа, шеи или ушей нередко сопровождаются кровоизлиянием во внутреннее ухо и барабанную перепонку, что напрямую влияет на способность нормально слышать.
- 4. Перекрытый слуховой проход. В детском возрасте ухо может быть просто закупорено из-за попадания в ушной проход постороннего предмета. Кстати, излишняя выработка ушной серы также может стать причиной тугоухости.
- 5. Неблагоприятные внешние условия. Наши уши очень чувствительны к высоким и низким температурам, перепадам давления. Так, долгое пребывание на холоде может привести к отмиранию клеток, а прыжок в воду или с парашютом – привести к повреждению ушных мембран.

Однако, в наше время проблема потери слуха становится всё серьёзнее.

Некоторые специалисты считают, что преждевременную деградацию слуховых органов приближает современный образ жизни - к примеру, все более широкое применение наушников для прослушивания музыки и просмотра видео. Причем молодое поколение в наши дни страдает значительно больше, чем раньше.

### А теперь немного цифр и фактов.

Американскими органами по технике безопасности на рабочем месте - Национальным институтом по охране труда (NIOSH) и Ассоциацией охраны труда и здоровья (OSHA) - установлен стандартный лимит звукового воздействия, который составляет 85 децибел.

Продолжительное пребывание в более громкой среде увеличивает риск потери слуха.

Многие наушники музыкальных проигрывателей способны создавать звуковое давление в 120 децибел. В ночном клубе или на концерте может быть 105 децибел. Мощная аудиосистема в автомобиле может достигать 120 децибел.

> Это крайне опасно, поскольку, согласно исследованиям, шум, превышающий 110 децибел, «лишает нервные

клетки миелиновой оболочки, что затрудняет передачу электрических сигналов от ушей к мозгу». Если причинять своему слуху такой вред, то он будет необратимым. Акустическая травма особенно широко распространена среди молодежи.

Самостоятельно проверить остроту слуха можно, воспользоващись бесплатными приложениями: для Iphone - UHear, Mimi Test, для Android - Hearing Test.

Самостоятельное тестирование может быть предварительным этапом перед визитом к аудиологу. Однако, мы настоятельно советуем не заниматься самодиагностикой и самолечением. Если вас беспокоит состояние вашего слуха, не медлите и обращайтесь к специалисту-аудиологу. Процедура проверки слуха покрывается ОНІР. Будьте здоровы!

Как определить потерю слуха?



WWW.HEARINGCHOICE.CA



# **УСТОЙЧИВОСТЬ** К СТРЕССУ – путь к свободе!

Известно, что устойчивость к стрессу - это одна из фундаментальных основ здоровья и эффективности деятельности человека во всех сферах. Также ни для кого не секрет, что низкая стрессоустойчивость может приводить к тяжёлым заболеваниям, а использование лекарств повышает риск аварийных ситуаций, профессиональных неудач, подростковых суицидов, осложнений при беременности и детской смертности.

При этом, в умеренном количестве стресс должен присутствовать в жизни каждого человека, ведь он является естественной реакцией организма на переживаемые эмоции (не только отрицательные, но и положительные). А вырабатываемый при этом адреналин нужен, чтобы сосредоточиться на проблеме и быстро решить её. Например, именно в состоянии стресса Моцарт создал «Реквием», Брамс – свои знаменитые симфонии, а Бетховен – сонаты. Стресс помогает спортсменам побеждать на соревнованиях, а в обычной жизни – прекрасно тренирует иммунную, нервную и сердечную системы.

Но когда стресса становится слишком много, например, когда вы каждодневно испытываете слишком сильное эмоциональное напряжение, то это становится настоящей проблемой и серьёзно бьёт по здоровью. Сила травмирующих факторов превосходит внутренние ресурсы организма и запускается цепная реакция:

- в кровь в повышенных количествах выбрасываются гормоны стресса: кортизол, норадреналин и адреналин;
- происходит повреждение слизистой желудка и 12-перстной кишки, на них появляются язвы;
- повышается уровень глюкозы, что ведёт к понижению восприимчивости к инсулину, что, в свою очередь, может стать причиной развития диабета 2 типа;
- происходит задержка в организме натрия, и, соответственно, жидкости в тканях, а калий, который нужен для нормальной работы нервной и сердечной ткани, наоборот, выводится быстрее;
- повышается содержание липидов в ткани, составляющей подкожную клетчатку;
- нарушается ритм и частота биения сердца;
- поднимается давление.

Симптомами острого стресса также могут быть покрасневшая либо побледневшая кожа, расширенные зрачки, тошнота, рвота, диарея, нарушение сна, резкое падение артериального давления, разговоры с самим собой, заторможенная реакция, апатия и другие.

Соответственно, возможные последствия у затянувшегося стресса весьма плачевны: ишемическая болезнь сердца, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертония, бронхиальная астма, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, онкология и другие.

Поэтому, если вы замечаете за собой признаки острого стресса, то помощь нужна не просто срочно, а экстренно!

Один вариант – пойти к психологу, неврологу, психотерапевту и, параллельно, обязательно начать пить успокоительные препараты (к которым, к сожалению, быстро развивается привыкание).

Другой вариант – задействовать свои скрытый ресурс, переключив мозг в альфа-состояние. Что это такое? В моменты погружения в промежуточное состояние между сном и бодрствованием организм сам себя восстанавливает и омолаживает. Тем счастливчикам, которые научились достигать альфа-состояния этой физиологической нирваны – никакие лекарства не нужны!

Наш мозг излучает биотоки – электромагнитные волны, которые обозначают буквами греческого алфавита (альфа, бета, гамма, дельта и тета). Когда мы спим, преобладают низкочастотные дельта и тета. Когда бодрствуем, возникают высокочастотные бета-волны, а когда погружаемся в дремоту, появляется аль- $\phi a$ -ритм, в котором современные учёные видят ключ к психологическому и физическому здоровью.

Преобладают бета-волны? Значит, вы бодры, энергичны, полны идей и готовы горы свернуть. Однако, избыточная бета-активность, переходящая в сверх-высокочастотный гамма диапазон, свидетельствует о сильном стрессе, страхе или беспокойстве, граничащим с паникой, а недостаточная – о переутомлении, ухудшении памяти и внимания, депрессии.

Хуже всего, когда страдающий от колоссального напряжения мозг целиком переключается на бета-режим, а альфа и тета волны, отвечающие за релаксацию, практически не вырабатываются. Такие люди не умеют расслабляться, обладают обостренной чувствительностью, словно родились без кожи, поэтому реагируют на любые раздражители гораздо острее тех, у кого альфа и бета ритмы сбалансированы.

Войти в альфа состояние мозга помогает не только йога или медитация, но и лёгкие ритмичные физические упражнения (разминка), которые снимают лишнее напряжение, возвращают состояние ясности ума и уменьшают количество стрессовых гормонов в крови, повышая при этом количество «гормонов счастья»: эндорфинов и серотонина. (Автор метода – доктор медицинских наук Хасай Магомедович Алиев)

Если вы хотите больше узнать об этом методе и других методах для повышения стрессоустойчивости, а главное, как их применять на практике, обращайтесь – я буду рада вам помочь.

Помните, научиться контролировать свой стресс – это свобода! А «Когда человек свободен — им руководит здравый смысл и чувство гармонии. Когда зажат — страх, комплексы, стереотипы и чужие советы», - Х.М. Алиев.

# Елена Белобородова

PhD, Ont. Mental Health Counselor Консультант-психогенетик, специалист по системным расстановкам (по Б.Хелллингеру), биоэнерготерапевт

Тел: (647) 772-0383



Человеческое сердце – уникальный мощнейший мышечный орган. Весом всего 250-300 граммов, сердце в состоянии покоя бьется от 70 до 100 раз в ми-

нуту и бессменно работает в течение всей жизни человека.

С каждым ударом, через сложную систему камер и клапанов, сердце нагнетает кровь в распределительную сеть, называемую системой кровообращения, чтобы доставить свежий кислород из лёгких, питательные вещества из кишечника и обеспечить жизнь клеткам всего тела, а также избавиться от токсинов и продуктов жизнедеятельности (например, таких как углекислый газ), которые опасны для организма, если их не устранить. Здоровое, бесперебойно функционирующее сердце имеет основополагающее значение для нашего здоровья и благополучия. А работа сердца, в свою очередь, во многом зависит от позы, в которой мы находимся.

В современном мире, большинство из нас ведет сидячий образ жизни (а постоянное использование мобильных телефонов только усугубляет проблему), что приводит к тому, что голова выпячивается вперед, а спина искривляется.

# ВАШЕМУ СЕРДЦУ НУЖЕН... ХИРОПРАКТОР!

Это оказывает давление на позвоночник и со временем может привести к его деформации, а также деформации рёбер и грудной клетки. Это оказывает давление на сердце, заставляя его работать более энергично, чтобы продолжать доставлять одинаковое количество крови в каждую часть тела. В результате сердце стремительно изнашивается, что приводит к непредсказуемым скачкам кровяного давления и множеству проблем со здоровьем, таких как сердечная аритмия, головные боли и головокружение. При низком давлении, например, кровь медленно течёт по кровеносным сосудам, в результате этого многие ткани и органы недостаточно снабжаются питательными веществами и кислородом в первую очередь, головной мозг и сердце. Образуется замкнутый круг. Разорвать его поможет визит к мануальному терапевту. Коррекция хиропрактора поможет восстановить осанку, улучшая подвижность и положение позвоночника, а также настроить входящие и выходящие сигналы между спинным и головным мозгом.

Восстановленная правильная осанка вернёт вашу грудную клетку в правильное открытое положение, облегчит работу сердца и в долговременной перспективе сохранит вам здоровье.

Daniel Shvartsman B.Sc., D.C.

Вашему сердцу необходим хиропрактор! У вас дискомфорт или боли в спине и шее? Головные боли? Мы предлагаем ваучер, который поможет вам улучшить ваше состояние!

# **\$30** ваучер включает:

- консультацию
- для новых пациентов;
- медицинский массаж (25-минут);
- 1 сеанс мануальной терапии (если есть показания).

Tel: (416) 477-1101 Код ваучера: BHDS2019

Торопитесь! Количество ваучеров ограничено (только для 25 позвонивших первыми).





www.arcticdentalhygiene.ca



# ПЕРЕСАДКА СЕРДЦА: прошлое, настоящее и будущее

### Пересадка (трансплантация) сердца —

хирургическая операция по замене сердца пациента (реципиента) на сердце донора, которая показана при тяжёлых заболеваниях сердца, при которых другие операции невозможны или крайне рискованны, а ожидаемая продолжительность жизни без пересадки сердца невелика. Собственное сердце при этом может быть удалено (ортотопическая пересадка) или оставлено (гетеротопическая пересадка).

### **ИСТОРИЯ**

Первая пересадка сердца была сделана 55 лет тому назад. Произвел её Джеймс Харди, которого называют отцом трансплантологии. С 1955 по 1987 год он возглавлял хирургическое отделение клиники университета Миссисипи (University of Mississippi). Первому пациенту пересадили сердце шимпанзе, и пациент жил всего полтора часа. Уже через три года прошла первая в мире удачная пересадка человеческого сердца, и произвел её южноафриканский кардиохирург Кристиан Барнард в госпитале Гроот Шур, в Кейптауне. Сердце 25-летней Денизы Дарваль, погибшей в автокатастрофе, было пересажено 55-летнему Луису Вашканскому, который страдал неизлечимым сердечным заболеванием. Хотя сама операция была проведена совершенно безукоризненно, Вашканский прожил лишь 18 дней, умерев от двусторонней пневмонии.

# ПЕРЕСАДКА СЕРДЦА СЕГОДНЯ

В современной трансплантологии пересадка сердца - рутинная операция (в мире выполнено около 54 тысяч), после которой пациенты живут более 10 лет. Мировой рекорд по продолжительности жизни с пересаженным сердцем держит Тони Хьюзман, прожив с пересаженным сердцем более 30 лет. Пересадка сердца потребовалась ему в 18 лет, когда он после воспаления лёгких подхватил осложнение на сердце. Развилась тяжёлая вирусная кардиомиопатия и за считанные дни собственное сердце Тони превратилось в сердце старика - оно увеличилось в 4 раза и практически перестало качать кровь.

В 1978 году Тони сделали операцию по пересадке сердца от донора в Стэнфордском университете в Калифорнии. Сердце прижилось, и Хьюзман вышел из больницы через три месяца. По словам лечащих врачей, это стало возможным только благодаря созданию иммунодепрессантов нового поколения, которые способны эффективно подавлять процесс отторжения донорских органов. Ведь одна из главных проблем пересадки - отторжение пересаженного органа иммунной системой.

### КАК ПРОХОДИТ ПЕРЕСАДКА?

Для начала, пациент, нуждающийся в пересадке сердца, должен пройти полное обследование на предмет, сможет ли он перенести такую сложную операцию.

Донор же должен удовлетворять нескольким важным факторам:

- зафиксированная смерть мозга;
- возраст младше, чем 65 лет;
- нормально функционирующее сердце и отсутствие сердечных патологий, таких как ишемическая болезнь.

После извлечения сердца из груди донора и доставки его к месту операции по трансплантации сердца, хирург проводит осмотр и выносит окончательное решение – будет ли проведена пересадка этого сердца пациенту.

Во время операции проводится хирургический доступ к сердцу, полностью обнажают сердце и крупные сосуды, пациента подключают к аппарату искусственного кровообращения через заранее введённые катетеры. Затем сердце извлекают и заменяют его на донорское, после чего хирург накладывает несколько рядов швов, соединяет крупные сосуды, убирает зажимы и отключает искусственное кровообращение, после чего послойно зашивает хирургическую рану.

### КОМУ НУЖНА ПЕРЕСАДКА СЕРДЦА?

Операция по трансплантации сердца проводится обычно в том случае, когда предполагаемая длительность жизни пациента составляет меньше одного года (как правило, это связано с сердечной недостаточностью).

Стоит упомянуть стоимость процедуры. Пересадка сердца остается самой дорогой операцией в современной медицине и стоит в среднем \$250,000. Кроме того, после пересадки сердца также может потребоваться дорогостоящее лечение, постоянный приём лекарств и визиты в кардиохирургический центр.

### АЛЬТЕРНАТИВЫ ПЕРЕСАДКИ СЕРДЦА

Пересадка сердца к сожалению, зачастую, сопровождается таким тяжёлым осложнением, как отторжение донорского сердца. Кроме того, зачастую, пациенты не могут дождаться своей очереди на пересадку и умирают до того, как получат донорское сердце.

Это заставило врачей и учёных искать альтернативы и в конечном счёте привело к изобретению искусственного сердца - электрического устройства, которое имплантируется в непосредственной близости от больного сердца и выполняет работу двух камер сердца, перекачивая кровь к внутренним органам.

> Искусственное сердце имеет несколько существенных недостатков. Главными из них являются необходимость подзарядки питания искусственного сердца, риск возникновения тромбов и инфекции, а также риск технического сбоя.

В настоящее время ведётся активная работа над кардиопротезами - техническими устройствами, имплантируемыми в организм человека, призванными полностью заменить сердечную мышцу. Исследования продолжаются! Будьте здоровы!

# ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

# сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистая система человека, которая сформировалась в процессе его биологической эволюции, на протяжении всей истории человечества существенно не изменилась. А ведь наш образ жизни очень сильно отличается от образа жизни наших предков. Тогда передвижение, добывание пищи, создание жилья и все остальные виды деятельности требовали от человека постоянных и крупных затрат мышечной силы. И система кровообращения человека изначально была ориентирована именно на такой интенсивно-подвижный образ жизни. Для нормального функционирования, например, человек должен проходить не менее 6 км в день ежедневно...

Итак, огромная часть заболеваний сердечно-сосудистой системы происходит не из-за излишних нагрузок на неё, а именно из-за хронической её недозагруженности. Хорошо известно, что мышцы слабеют, если их не тренировать. Сердечной мышце и мышечной ткани кровеносных сосудов также необходимы тренировки!

Кроме того, у большинства современных людей при уменьшении физических нагрузок непомерно возросли нагрузки нервно-психологические. Это в большой степени обусловлено огромным количеством информации, которая ежедневно поступает к нам через интернет и другие СМИ, хронически перегружая нервную систему. Сердечно-сосудистая и нервная системы тесно взаимосвязаны. Любая сильная эмоция вызывает в организме ту или

иную реакцию, а любая реакция организма связана с изменениями в кровоснабжении органов. Например, мы тревожимся, у нас учащается сердцебиение. Мы чувствуем озноб и дрожь в теле, когда нам страшно. И так далее. А за каждым таким, пусть незначительным, изменением в кровообращении стоит сердечно-сосудистая система.

Мудрая природа предусмотрела способ снятия лишнего напряжения с организма: разрядка наиболее естественно происходит в процессе повышенной физической активности. Но если баланс между физическими и нервно-психическими нагрузками нарушен, то реакция на эмоциональное напряжение оказывается чрезмерно выраженной, продолжительной, приобретает патологические черты. Таким образом, в сердечно-сосудистой системе начинают развиваться такие заболевания, как артериальная гипертензия, атеросклероз, а за ним обычно следует развитие ишемической бо-

В некоторых случаях заболевания сердечно-сосудистой системы являются следствиями воспалительных процессов или осложнениями после инфекционных заболеваний, например, гриппа или ангины. Кроме того, сердечная мышца, миокард могут поражаться токсинами в результате воспаления, развившегося в других органах.

## Факторы риска

# сердечно-сосудистых заболеваний

лезни сердца и инфаркта миокарда.

Их можно разделить на две группы: те, которые мы не можем изменить, и те, которые поддаются изменению. К первым относятся наследственность, мужской пол, процесс старения и некоторые заболевания, такие как диабет 1-го типа. Ко вторым относятся:

• повышенное содержание холестерина в крови, как правило, вследствие неправильного питания (в некоторых случаях повышенное содержание холестерина может быть связано с наследственными и хроническими заболеваниями);

- недостаточная физическая активность; стресс;
- гипертензия (возникает в результате отсутствия физических нагрузок и повышенного эмоционального напряжения);
- избыточная масса тела; курение.

## Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Как мы говорили выше, эти заболевания возникают на основе нервно-психических напряжений. Следовательно, снижение количества и интенсивности этих напряжений является мощнейшим профилактическим средством. Необходим полноценный отдых и ночной сон, продолжительностью не менее 8 часов. Также врачи настоятельно советуют контролировать стресс, следить за своим эмоциональным фоном, постараться выработать позитивное, доброжелательное отношение к окружающему миру, людям и в первую очередь к самим себе. Помните, любовь ко всему миру начинается с самих себя.

Критическое значение в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний имеет правильное питание. Доказано, что обилие в рационе животных жиров, острой и солёной пищи не только при-

водит к ожирению (что является одним из факторов риска), но и негативно влияет на эластичность сосудов. Особенно

> остро стоит вопрос с солью: избыток соли мешает почкам справляться с выведением жидкости из организма, тем самым создавая дополнительную нагрузку на сосуды и сердце. Кроме того, существуют продукты, которые оказывают на организм тонизирующее действие (такие как крепкий чай, кофе, алкогольные напитки), при этом непосредственно влияют на сердечно-сосудистую систему. Эти продукты следует ограничить или исключить.

Мы уже говорили о важности активного образа жизни — занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе или любая физическая активность, которая доставляет вам удовольствие. Также очень полезны закаливающие процедуры: контрастный душ, обливание прохладной водой, баня или сауна — это помогает укрепить стенки кровеносных сосудов.

Разумеется, самое негативное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает курение. Среди курильщиков практически все сердечно-сосудистые заболевания распространены в гораздо большей степени, чем среди некурящих.

Итак, физическая активность, сбалансированные эмоции, правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные профилактические осмотры — и вы можете быть уверены, что сердечно-сосудистые заболевания обойдут вас стороной. Будем надеяться на то, что стремительно завоёвывающая мир мода на здоровый образ жизни поможет избавить XXI век от названия «эпоха сердечно-сосудистых заболеваний». Будьте здоровы!

# **ДОНОРСТВО** И ТРАНСПЛАНТАЦИЯ органов в Канаде

Каждый год в Канаде проводится более 3,000 операций по трансплантации органов. При этом ежегодно умирает около 250 человек, ожидающих пересадку органов, и более 1,600 канадцев добавляются в списки ожидания органов. 90% канадцев поддерживают донорство органов и тканей, но менее 20% планируют пожертвовать.

Действительно, тема донорства довольно дискуссионная во всем мире, поскольку пересадка органов связана с нарушением целостности тела человека-донора, что влечёт за собой страхи и предрассудки.

Стать донором - сугубо личный выбор каждого, однако, чтобы этот выбор был осознанным, мы подробнее расскажем о том, что из себя представляет трансплантация органов в Канаде.

# Как происходит донорство и трансплантация органов в Канаде?

Начинается всё с регистрации донора. В каждой провинции этот процесс разный, но в большинстве случаев достаточно просто заполнить форму лично или через интернет. На сайте organtissuedonation.ca есть вся необходимая информация о том, как зарегистрироваться в конкретной провинции.

Один донор может принести пользу более чем 75 людям и спасти до 8 жизней. В число органов и тканей, которые можно пожертвовать, входят сердце, почки, печень, лёгкие, поджелудочная железа, тонкая кишка, глаза, клапаны сердца, кожа и даже кости. Подобно донорам регистрируются и пациенты, которым требуется тот или иной орган.



Их имена вносятся в другой список -National Organ Waitlist. Время ожидания составляет иногда несколько лет и зависит от тяжести заболевания, а также места жительства.

Когда человек, пожелавший стать донором, умирает, врачи начинают действовать быстро. Задержка в несколько часов - и донорские органы будут непригодны для трансплантации. Врачи сразу же звонят пациенту, ожидающему орган, в первую очередь тем, кто живёт в той же провинции. Извлечённые, необходимые органы отправляют в центр трансплантации, где их уже ожидает пациент. Врачи говорят, что видеть излечение умирающего человека при помощи трансплантации - это настоящее чудо, возможное только благодаря донорству органов!

### Кто может стать донором?

В Канаде большинство органов поступает от умерших доноров, что составляет менее 2% умерших канадцев. При этом, донорами могут стать далеко не все, например, из-за заболевания или повреждения органов. Решение о донорстве принимается только тогда, когда человек оказывается в больнице, например в результате аварии, и только в случае, когда спасти его не будет возможным. Потенциального донора тщательно осматривают, проводят анализы.

Если врачи определят, что органы пригодны для трансплантации, они обратятся к близким умершего с просьбой о донорстве, далеко не все из которых могут дать разрешение на трансплантацию. Поэтому врачи отмечают, как важно предупреждать близких о вашем намерении стать донором и зарегистрироваться.



Однако, независимо от того, что умерший зарегистрировался в качестве донора, родные и близкие имеют право принять окончательное решение.

# Можно ли стать донором органов при жизни?

Несомненно, пожертвования органов и тканей могут быть сделаны при жизни. Наиболее распространёнными являются кровь и костный мозг. Родственники или супруги могут пожертвовать почку, часть печени или лёгкого с учётом конкретного реципиента. Кроме того, иногда можно сдать костную ткань, например, если вам удаляют кость при операции по замене тазобедренного сустава.



# Как определяется, кому достанется донорский орган?

Место в очереди определяется главным образом тяжестью состояния. Также важно местоположение донора и реципиента информация о доступном органе обычно распространяется в пределах одной провинции, и, если нет подходящего кандидата на трансплантацию, то в другие провинции.



Следует помнить, что Канада - большая страна, и большинство органов не пригодны для трансплантации через нескольких часов после того, как их извлекли.

# Может ли получатель органа связаться с семьёй донора?

Не существует закона, запрещающего получателю органа встречаться или разговаривать с семьёй донора. Для некоторых семей знать, что частичка близкого человека продолжает жить, и что его орган сохранил чью-то жизнь, намного облегчает их скорбь. Другие предпочитают, чтобы этот дар оставался анонимным. Обычно получателю органа советуют обратиться в ОРО (Organ Procurement Organization). Coтрудник данной организации свяжется с семьёй донора и если они решат ответить, то сотрудник ОРО переправит вам их ответ.

# Оплачивается ли донорство органов?

Продавать человеческие органы и ткани запрещено законом, поэтому деньги за это не получает ни донор, ни его семья. Потенциальные получатели органов не продвигаются вверх по списку ожидания в зависимости от возможности платить; очерёдность определяется только медицинской необходимостью и пригодностью для получения органа.

# Донорство и религия

Одной из причин отказа от донорства может послужить боязнь перед тем, что это будет противоречить религии. Однако, большинство религиозных групп приветствуют донорство органов, рассматривая его как проявление любви к ближнему:

### - Христианство

Представители христианства (католики, православные, баптисты), в основном, относятся к донорству положительно. В пример приводят Иисуса Христа, который пожертвовал своей плотью и кровью ради спасения человечества. В одном из выступлений Папа Иоанн-Павел II сказал: «Те, кто верит в Господа нашего Иисуса Христа, который отдал свою жизнь за спасение всех, должны признать насущную необходимость органов для трансплантации, как призыв к их щедрости и братской любви».

# - Буддизм

У исповедующих буддизм, донорство любого типа ценится очень высоко. Акт донорства расценивается, как альтруистический поступок, положительно влияющий на карму. Но лишь в том случае, если человек «дарует» свои органы безвозмездно, не получая за это денег: «Мы совершаем настоящие акты благотворительности, если отдаём, не ожидая чего-то взамен и за счёт этого уменьшаем собственные эгоистические желания».

В пример приводят Бодхисаттву просветлённое существо, которое пожертвовало свои органы для спасения других существ. Примечательно, что больше всего донорство распространено в странах, исповедующих буддизм.

В другой индийской религии - джайнизме - донорство усиленно поощряется, как проявление сострадания и милосердия. По статистике 2013 года, до 90% всех донорских органов в Мумбае предоставили джайны.

Одобряется донорство крови и органов в сикхизме.

### - Иудаизм

В иудаизме отношение к переливанию крови, пересадке органов и трансплантации тканей крайне положительное, ибо согласно иудейским догматам, ценность человеческой жизни бесконечна. Однако, согласно иудаизму, изымать органы у живого человека нельзя категорически, так как это может сократить жизнь донора. А живым в иудействе человек считается до тех пор, пока дышит, даже если приборы не фиксируют мозговую деятельность. При этом, иудаизм поощряет донорство крови и

костного мозга, так как это не вредит здоровью, а, зачастую, даже продлевает жизнь донора.

### - Ислам

Так как, согласно исламу, человек высшее из творений Аллаха, то он не должен вредить себе или другим людям. Это значит и то, что человек должен спасать других через донорство. В Коране говорится: «Помогайте друг другу в благочестии, но не помогайте в грехе и вражде» (Кор. 5:2).

### - Другие вероисповедания

Ряд религиозных групп оставляет вопрос согласия на донорство на личное усмотрение каждого верующего. Такова, например, официальная позиция мормонов (Церкви Иисуса Христа Святых Последних Дней). Член мормонской общины, принимая решение о донорстве, должен тщательно взвесить доводы за и против, а также молить Бога о вдохновении и руководстве в этом вопросе. А потом поступить так, как подскажет ему совесть.

Последовательный отказ от донорства органов характерен для ряда национальных религиозных традиций, в которых важную роль играет требование сохранять ритуальную чистоту. Все, связанное со смертью и кровью, в японской традиции синто считается нарушающим ритуальную чистоту. В Японии очень редки трансплантации органов от умерших. При этом японцы занимают одно из ведущих мест по родственным трансплантациям, где орган берётся у живого донора.

Полный отказ от донорства органов характерен лишь для отдельных групп, которые предпочитают вообще не высокотехнологичной пользоваться медициной.

В заключение. Мы надеемся, что эта информация будет вам полезной и, возможно, поменяет ваше мнение в пользу того, чтобы стать донором. Как мы уже говорили, ваши органы могут спасти жизнь или облегчить страдания многим людям, а частичка вас продол-

Найти дополнительную информацию о том, как стать донором, а также зарегистрироваться донором можно на вебсайтах: www.beadonor.ca и www. organtissuedonation.ca.

Информацию о донорстве органов в Онтарио можно найти на сайте: www. giftoflife.on.ca.

Будьте здоровы и милосердны!



# ГРИБ-ПАРАЗИТ: ликогала древесинная

В Онтарио наконец-то наступили теплые весенние дни, а сезон для сбора съедобных грибов, таких как различные виды сморчков, в этом году начался с марта! Заядлые грибники-любители полагают, что все знают о грибах, однако, не все так просто.

Относительно недавно специалисты-микологи, занимающиеся исследованием грибов и их классификацией, выделили более тысячи видов слизевиков, которые раньше относили к грибам, в отдельный класс живых грибоподобных организмов, не являющихся грибами.

Сегодня мы поговорим об одном из них, а именно Ликогале древесной (или Ликогале древесинной), Lycogala epidendrum. Ликогала также имеет много народных названий: Волчье молоко, Ползающий гриб, Волчье вымя и другие.

Ликогала древесинная - широко распространенный грибоподобный организм, произрастающий во всех видах лесов в Северной Америке и, возможно, по всему миру. Её можно встретить во влажных местах, паразитирующей на гниющей древесине погибших деревьев, валежнике, старых пнях.

Во время плодоношения ликогала выбирается в виде движущейся слизи из укромных влажных уголков, где она большей частью пребывает, на самое видное солнечное место для образования плодовых тел. Плодоносит с июня до сентября, а в засушливое и жаркое лето ещё раньше.

Ликогала древесинная проходит несколько стадий развития, кардинально меняя свои внешние формы и мгновенно приспосабливаясь к условиям обитания, в которых она в данный момент находится.

Первая стадия развития: ликогала внешне похожа на гриб дождевик небольшого размера, плодовое тело которого имеет сферическую форму до 2 см в диаметре. Окраска его варьирует от розово-красного в молодом возрасте до темно-коричневого во взрослом. Поверхность покрыта чешуйками. Внутри мягкого плодового тела находится красная или розовая жидкость, которая разбрызгивается при надавливании. При созревании спор внутри плодового тела, верхняя часть его разрывается и споры разбрасываются во все стороны на 10-12 м.

Вторая стадия развития: споры. В этой стадии ликогала может находиться в течении длительного периода, пока не попадёт в благоприятную среду (влагу).

Третья стадия развития: образование плодового тела. При попадании споры в капельку воды или во влажное место, она проходит несколько стадий развития от простейших амёб до жгутиковых различных видов, потом превращается в плазмодий, который представляет собой слизистую массу, способную передвигаться до 6 мм в час. Из плазмодия образуется плодовое тело слизевика, похожее на гриб дождевик на небольшой ножке, и цикл его развития повторяется снова.

Слизевик ликогала привлёк внимание учёных из-за предположения, что это грибоподобное существо может являться инициатором эпидемии раковых заболеваний по всему миру, а также других тяжёлых болезней, таких как септический эндокардит - инфекционное поражение мышцы сердца, артрит и ряда других заболеваний. Учёные находят следы ликогалы во многих органах у человека: в молочной железе, в гайморовой полости, в мочевом пузыре, простате и других. А при близком рассмотрении плодовые тела слизевиков-ликогалы удивительно напоминают полипы в носоглотке и желудочно-кишечном тракте, папилломы на коже, плоскоклеточный рак и другие опухоли. Возникло предположение, что в организме человека могут жить грибы-слизевики - те самые, которые можно увидеть на гнилых колодах и пнях...

По данным учёных, многие виды грибоподобных организмов и их споры, как и разные виды простейших грибов и бактерий, постоянно присутствуют во многих органах нашего тела, выполняя какую-то, пока неизученную функцию. Попадают они в наш организм через дыхательную систему, а возможно и другими путями. Когда человек физически здоров и его душевное

> состояние в норме, иммунная система работает хорошо, и эти грибоподобные существа нас не беспокоят. Но при ослаблении защитных систем организма, они могут провоцировать серьёзные заболевания.

Современные медицинские способы лечения не оказывают

значительного влияния на жизнеспособность слизевиков в нашем организме. Даже иммунная система человека, а особенно в ослабленном состоянии. не способна распознать и обезвредить меняющиеся с молниеносной скоростью формы клеток ликогалы древесной. Сильнодействующими лекарствами её уничтожить невозможно, так как при неблагоприятных условиях она образует толстую твердую массу - склероций,

в котором клетки ликогалы могут пребывать десятилетиями без пиши и воды, как в летаргическом сне. При благоприятных условиях склероций опять превращается в слизевик и цикл его развития повторяется.

Ликоголу можно только выманить из организма! Оказывается, что это очень «нежное», «робкое» и «доверчивое» существо можно легко вспугнуть с насиженного места. В народе с давних времен умели это делать и лечить заболевания, вызываемые слизевиками самыми простыми средствами – ходить в баню и париться, хотя бы раз в неделю, а также «подкислять» организм, создавая неблагоприятные условия для слизевиков, употребляя квас, солёные и квашенные овощи. Также очень помогает регулярное употребление свежей моркови и свёклы, сока из этих овощей, особенно натощак. Существует и много других простых народных способов выведения слизевиков из организма.

Внимание, грибники и любители природы! В Онтарио начался сезон для сбора съедобных лесных грибов. Те, кто действительно интересуется грибами, могут записаться в Микологическое общество Торонто: www.myctor.org.

Стоимость членства составляет \$35 в год и включает в себя:

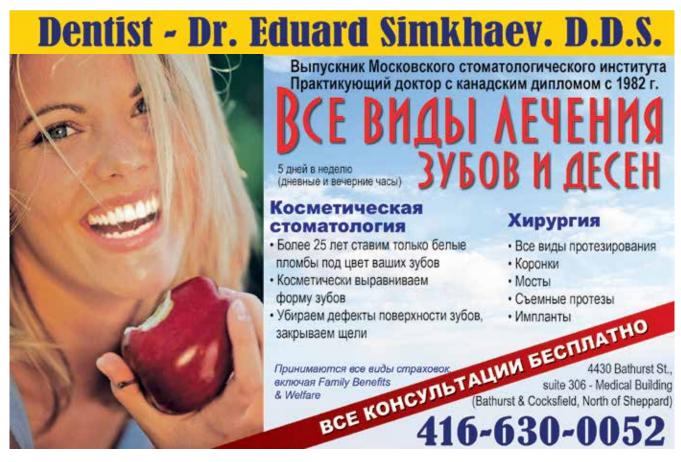
- 30 или больше выездов в разные леса Онтарио за грибами (15 поездок весной, 15 или более осенью);
- курсы по распознаванию грибов, а также много других интересных мероприятий в Ботаническом саду Торонто.

Наслаждайтесь весенней природой, будьте открыты к новому, но образованны и внимательны. И, конечно, будьте здоровы!

> Светлана Полтавец Соавтор книги "Атлас грибов-целителей"

Email: naturefungi16@gmail.com





# WOOD FURNITURE & FUNCTIONAL ART

LIVE EDGE

Any wood. Any size. Any style.



Toronto-based company
CUSTOM
SOLID WOOD

TABLES, BEDS, MANTLES, SHELVES, etc.

Any wood. Any size. Any style.

More than 30 beautiful solid wood tables are ready to go. Or can build you a custom one within 3 weeks.



# A HEALTHY BED: YOUR MOST IMPORTANT FURNITURE CHOICE

Of all furniture in your home the bed is the one you will spend the most time in and which will has the most impact on your health and well-being. So choose wisely!

We make **healthy beds from solid wood** (no plywood, MDF, or other toxic materials).

Any size. Any design. Any budget.

Visit our showroom IMPROVE CANADA Centre 7250 Keele Street (Keele & Hwy. 407) Units 51, 101 and 178

(647) 706-4321 www.realwood.ca

# Kate Kopylova

Тай Массаж Бесплатные консультации по использованию ароматических масел

тел: (289) 801-3727

fb.com/ KateHealthvLivingAdvocate/

### Natasha Zarubin ГОМЕОПАТ

Восстановление здоровья без медикаментов и антидепрессантов Аллергия, Астма, Бронхит. Женские проблемы, ЖКТ, простатит. Нервные расстройства, бессонница, PMS, MS, депрессия, хроническая усталость Гомеопатия при беременности.

416.274.3027 homeopathyland.com

# **ARCTIC DENTAL HYGIENE**

# Mobile **Dental Care**

- Teeth cleaning
- Gum disease treatment
- Polish and removing teeth stains
- Fluoride & varnish treatments
- Sealants
- Sensitivity treatments
- Teeth whitening

Professional dental care at the comfort of your home!

(416) 821-6855

фобии,

панические атаки,

проблемы в

Гипнотерапия

СМОЖЕТ

ВАМ ПОМОЧЬ!

Любовь Ревенко

Сертифицированный

гипнотерапевт

416-602-2130



Слуховые аппараты от ведущих производителей

слуховых аппаратов по индивидуальному заказу

Бесплатные консультации, проверка слуха, починка слуховых аппаратов.

(416) 445-4327 (416) 225-3550

HearingChoice.ca

# Health Garden

ELENA ZAVYALOVA

Insurance Broker &

**Financial Advisor** 

Ваш профессиональный и надежный консультант ПО ВОПРОСАМ СТРАХОВАНИЯ,

ГАРАНТИРОВАННЫХ

ИНВЕСТИЦИЙ И MORTGAGE.

(647) 402-9689

elena.zavyalova@gmail.com

# **Best Nutrition Store!**

- Food Supplements
- Vitamins
- Minerals
- Homeopathic Remedies
- Organic Herbs
- Sports Nutrition products

При магазине ведет прием врач-гомеопат.

69 Doncaster Ave (Yonge & Steeles) Thornhill, ON L3T 1L6 (905) 881-5764

# Ламан Мешадиева **Barrister & Solicitor**

- Estate Law (Wills, Estates and Probate Advice)
- Real Estate Law
- Immigration
- Corporate/Commercial

(905) 669-4774

1600 Steeles Ave W. #226 Toronto ON L4K 4M2



**Bathrooms** Showers Powder Rooms

**FULL** RENOVATION

(647) 720-8109

# КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ с помощью очков и линз

Русскоговорящий

# ОПТОМЕТРИСТ Айгуль Каримова (905)451-3937

9525 Mississauga Rd #10 Brampton, L6X 0Z8 🙏

SunshineEyeCare.ca

лицензированный психотерапевт поможет:

- улучшить отношения с близкими, интимные отношения;
- избавиться от депрессии; • научиться ставить цели и
- достигать их; лучше понимать себя и других; • научиться быть счастливым.

416-843-4963

### ПО ВОПРОСАМ Если у вас **РАЗМЕЩЕНИЯ** проблемы с весом, РЕКЛАМЫ вредные привычки,

в CLASSIFIED обращайтесь:

**Q** 416.826.1601 publisher.bhm@gmail.com

# **RZ Qualident** Зубные протезы

КЛИНИКА И ЛАБОРАТОРИЯ

4430 Bathurst St #305 North York, ON M3H 3S3

416-636-6100

# Светлана Петлах

Tel: (416) 270 8591

# Кухни <u>ІКЕ</u>А 416-826-1601

- - Granite countertop, backsplash

# ЕЛЕНА БЕЛОБОРОДОВА PhD, Ont. Mental Health Counselor КОНСУЛЬТАНТ - ПСИХОГЕНЕТИК

- Помощь в трудных жизненных ситуациях
- Снятие стресса и напряжения (обучение)
- Решение личных и финансовых проблем с помощью изменения жизненного спенария

647-772-0383 bea-46@mail.ru

# **DENTIST Dr. Eduard** Simkaev, D.D.S.

- Все виды лечения зубов и десен
  - Косметическая стомотология
- Хирургия 416-630-0052

(Консультации бесплатно)

# **УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЛИПОСАКЦИЯ**

Абсолютно безопасный и полностью безболезненный метод устранения подкожно-жировой клетчатки, основанный на принципе кавитации

416.300.6202 (Ирина) "Live The Life"

4646 Dufferin Street **UNIT 4. NORTH YORK** 

# "SWITCH"

Эффективная методика снижения веса и коррекция фигуры

• МАССАЖ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ АНТИ-ЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ

# Vitaly Karataey

RMT (Ontario), MD (Russia)

4646 Dufferin St. Unit 3 647-281-7654

# полный PEMOHT

- full demolition
- установка новых кабинетов
- электрика
- сантехника
- countertops
- tiles

647.720.8109

# **Wood furniture** & Art Live edge

# ANY WOOD. ANY SIZE.

MPROVE CENTRE 7250 Keele St Unit 51

Tel: (613) 286-3400 realwood.ca





# **Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES**

# ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

- Импланты (all implant services)
- · Ортодонтия
- Косметическая стоматология
- Коронки и мосты (все виды)
- Хирургия (включая удаление зубов мудрости)









# Emergency dental services

- Принимаем все виды страховок
- Welfare / York region welfare
- Family benefits

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a Открыты 7 дней в неделю